

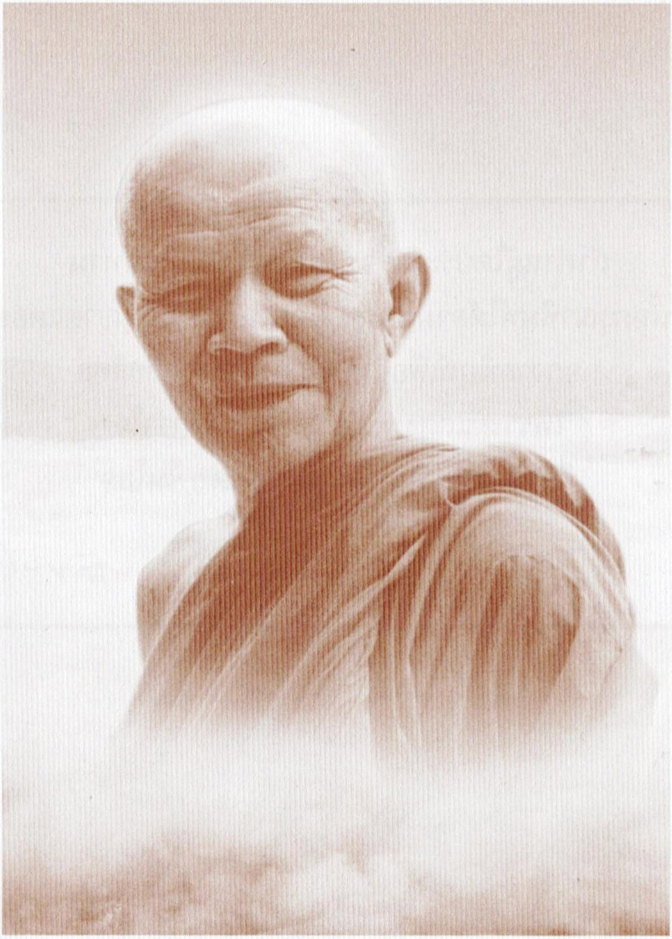
ปัญญาอบรมสมาธิ

โดย หลวงตาพระมหาบัว ญาณสัมปันโน
วัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี

และธรรมะครูบาอาจารย์

การทำความเพียรอย่ากำหนดเวลา
ให้กำหนดสติ ถ้าสติเผลอเมื่อใดก็รู้ว่า
ความเพียรของเราขาดไปแล้วเมื่อนั้น
เมื่อสติตั้งลงที่ตรงไหน
ย่อมเป็นธรรมขึ้นมาที่ตรงนั้น
ถ้าไม่มีสติแล้วก็จะไม่เป็นธรรมทั้งคืนทั้งวัน

อาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน



ปัญญาอบรมสมาธิ

หลวงตาพระมหาบัว ญาณสัมปันโน

วัดป่าบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

และธรรมะครูบาอาจารย์

ถ้าท่านผู้ใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
ท่านผู้นั้นกรุณาพิมพ์ได้ตามประสงค์โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
นอกจากพิมพ์เพื่อจำหน่ายจึงขอสงวนลิขสิทธิ์
เพราะผู้แสดงไม่ต้องการอะไรยิ่งกว่าใจ
ที่เป็นสมบัติล้นค่ากว่าสมบัติใด ๆ ในโลก

พระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ.
การให้ธรรม ย่อมชนะการให้ทั้งปวง.

ขุ.ธ. ๒๕/๖๓

สารบัญ



ธรรมะครูบาอาจารย์









พระประธาน วัดป่าบ้านตาด



พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมฺปนฺโน)

วัดป่าบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

ปัญญาอบรมสมาธิ

ศีล

ศีลเป็นรั้วกั้นความคะนองทางกายวาจา มีใจเป็นผู้รับผิดชอบในงานและผลของงานที่กายวาจาทำขึ้น คนที่ไม่มีศีลเป็นเครื่องป้องกันความคะนองเป็นผู้ที่สังคมผู้ดีรังเกียจ ไม่เป็นที่ไว้วางใจของสังคมทั่วไป แม้จะเป็นสังคมในวงราชการหรือสังคมใดๆ ก็ตาม ถ้ามีคนทุศีลไม่มียางอายทางความประพฤติแฝงอยู่ในสังคมและวงงานนั้นๆ แม้แต่คนเดียวหรือ ๒ คน แน่ทีเดียวที่สังคมและวงงานนั้นๆ จะตั้งอยู่เป็นปึกแผ่นแน่นหนาไม่ได้นาน จะต้องถูกทำลายหรือบั่นทอนจากคนประเภทนั้นโดยทางใดก็ได้ตามแต่เขาจะมีโอกาสทำได้ในเวลาที่สังคมนั้นเผลอตัว เช่นเดียวกับอยู่ใกล้อสรพิษตัวร้ายกาจคอยแต่จะขบกัดในเวลาพลั้งเผลอ ฉะนั้น ศีลจึงเป็นธรรมคุ้มครองโลกให้อยู่เย็นเป็นสุข ปราศจากความระแวงสงสัยอันเกิดแต่ความไม่ไว้วางใจกันในทางที่จะให้เกิดความเดือดร้อนเสียหาย นับแต่ส่วนเล็กน้อยไปถึงส่วนใหญ่ซึ่งเป็นสิ่งที่ใครๆ ไม่พึงปรารถนา

ศีลมีหลายประเภท นับแต่ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ถึงศีล ๒๒๗ ตามประเภทของบุคคลที่จะควรรักษา ให้เหมาะแก่เพศและวัยของตน เฉพาะศีล ๕ เป็นที่จำเป็นที่สุดสำหรับฆราวาสผู้เกี่ยวข้องกับสังคมหลายชั้น จึงควรมีศีลเป็นเครื่องรับรองความบริสุทธิ์ของตน และรับรองความบริสุทธิ์ของกันและกันต่อส่วนรวมที่เกี่ยวแก่ผลได้เสียอันอาจเกิดมีได้ในวงงานและสังคมทั่วไป คนมีศีล ๕ ประจำตนคนเดียวหรือสองคนเข้าทำงานในวงงานหนึ่งงานใด จะเป็นงานบริษัทห้างร้านหรืองานรัฐบาลซึ่งเป็นงานแผ่นดินก็ตาม จะเห็นได้ว่า คนมีศีล ๕ เพียงคนเดียวหรือสองคนนั้นจะได้รับความนิยมชมชอบ ความไว้วางใจในกิจการต่างๆ มีการเงินเป็นต้น จากชุมนุมชนในวงงานนั้นๆ เป็นอย่างยิ่ง ตลอดเวลาที่เขายังอยู่หรือแม้เขาจะไปอยู่หนใด ก็ต้องได้รับความนิยมนับถือในที่ทั่วไป เพราะคนมีศีลก็แสดงว่าต้องมีธรรมประจำใจด้วย เช่นเดียวกับรสของอาหารกับตัวของอาหารจะแยกจากกันไม่ได้ ในขณะเดียวกัน คนมีธรรมก็แสดงว่าเป็นผู้มีศีลด้วย ขณะใดที่เขาล่วงเกินศีลข้อใดข้อหนึ่ง ขณะนั้นแสดงว่าเขาไม่มีธรรม เพราะธรรมอยู่กับใจ ศีลอยู่กับกายวาจา แล้วแต่กายวาจาจะเคลื่อนไหวไปทางถูกหรือผิด ต้องส่อถึงเรื่องของใจผู้เป็นหัวหน้ารับผิดชอบด้วย ถ้าใจมีธรรมประจำกาย วาจาต้องสะอาดปราศจากโทษในขณะทำและพูด ฉะนั้น ผู้มีกายวาจาสะอาดจึงเป็นเครื่องประกาศให้คนอื่นเขาทราบว่าเป็นคนมีธรรมในใจ คนมีศีลธรรมประจำกายวาจาใจ จึงเป็นคนมีเสน่ห์ มีเครื่องดึงดูดใจประชาชนทั่วโลกให้หันมาสนใจและนิยมรักชอบทุกยุคทุกสมัยไม่มีวันจืดจาง แม้ผู้ไม่สามารถกระทำกายวาจาให้เป็นอย่างเขาได้ ก็ยังรู้จักนิยมเลื่อมใสในคนผู้มีกายวาจาใจอันมีศีลธรรมเช่นเดียวกับที่พวกเขาเคารพและเลื่อมใสในพระพุทธเจ้าสาวกทั้งหลาย

ฉะนั้น จึงชี้ให้เห็นว่า ศีลธรรมคือความดีความงาม เป็นสิ่งที่โลกต้องการอยู่ทุกเวลา ไม่เป็นของล้าสมัย ทั้งมีคุณค่าเท่ากับโลกเสมอไป

จะมีอยู่บ้างก็เนื่องจากศีลธรรมได้ถูกแปรภาพจากธรรมชาติเดิมออกมาสู่ระเบียบลัทธิประเพณี ซึ่งแยกออกไปตามความนิยมของชาติชั้นวรรณะ จึงเป็นเหตุให้ศีลธรรมกลายเป็นของชาติชั้นวรรณะไปตามความนิยมของลัทธินั้นๆ อันเป็นเหตุให้โลกติชมตลอดมา นอกจากที่ว่านี้ ศีลธรรมย่อมเป็นคุณธรรมที่นำยุคนำสมัยไปสู่ความเจริญได้ทุกโอกาส ถ้าโลกยังสนใจที่จะนำเอาศีลธรรมไปเป็นเส้นบรรทัดดัดกายวาจาใจของตนให้เป็นไปตามอยู่ จะเห็นได้ง่ายๆ ก็คือ กาลใดที่โลกเกิดความยุ่งเหยิงไม่สงบ กาลนั้นพึงทราบว่าโลกเริ่มขาดความสมบูรณ์ทางศีลธรรม ถ้าไม่รีบปรับปรุงให้ตรงกับทางศีลธรรมแล้ว ไม่นานฤทธิ์ของโลกล้วนๆ จะระเบิดอย่างเต็มที่ แม้ตัวโลกผู้ทรงฤทธิ์เองก็ต้องแตกทลายลงทันที ทนอยู่ไม่ได้

เฉพาะอย่างยิ่งในครอบครัวหนึ่งๆ ถ้าขาดศีลธรรมอันเป็นหลักของความประพฤติแล้ว แม้คู่สามีภรรยาก็ไว้ใจกันไม่ได้ คอยแต่เกิดความระแวงแคลงใจว่าคู่ครองของตนจะไปคบชู้กับชายอื่น อันเป็นเหตุบ่อนทำลายความมั่นคงของครอบครัวและทรัพย์สิน เพียงเท่านี้ความปวดร้าวภายในใจเริ่มฟักตัวขึ้นมาแล้ว ไม่เป็นอันกินอันนอน แม้การงานอันเป็นหลักอาชีพประจำครอบครัวตลอดลูกเล็กเด็กแดงก็จะเริ่มแตกแหลกลาญไปตามๆ กัน ในขณะที่ครอบครัวนั้นๆ เริ่มทำลายศีลธรรมของตน ยิ่งได้แตกจากศีลธรรมโดยความประพฤติอย่างที่กล่าวแล้ว แน่ทีเดียวสิ่งที่มั่นคงทั้งหลายจะกลายเป็นกองเพลิงไปตามๆ กัน เช่นเดียวกับหม้อน้ำที่เต็มไปด้วยน้ำได้ถูกสิ่งอื่นกระทบให้ตกลง น้ำทั้งหมดที่บรรจุอยู่ในหม้อจะต้องแตกกระจายไปทันที ฉะนั้น

ดังนั้น เมื่อโลกยังต้องการความเจริญอยู่ตราบใด ศีลธรรมจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับโลกอยู่ตราบนั้น ใครจะคัดค้านหลักความจริงคือศีลธรรมอันเป็นสิ่งที่อยู่ประจำโลกมาแต่กาลไหนๆ ไม่ได้ คำว่าศีลธรรมในหลักธรรมชาตินั้น ไม่ต้องไปขอรับมาจากพระหรือใครตามวัดหรือตามสถานที่ต่างๆ แล้วจึงจะเกิดเป็นศีลธรรมขึ้นมา แม้เพียงแต่ผู้รักษาความถูกความดีงามประจำนิสัย แล้วประพฤติแต่สิ่งถูกและดีงามแก่ตนและแก่ผู้อื่น เว้นการประพฤติสิ่งที่เป็นข้าศึกต่อความถูกความดีงามของตน เพียงเท่านั้นก็พอจะทราบได้แล้วว่า ผู้นั้นมีศีลธรรมขึ้นในตัวแล้ว

อนึ่ง เหตุที่จะเกิดศีลธรรมขึ้นในใจและความประพฤติเกิดขึ้นจากหลักธรรมชาติที่กล่าวแล้วอย่างหนึ่ง เกิดจากการคบค้าสมาคมกับนักปราชญ์มีสมณชีพราหมณ์ เป็นต้น ได้ศึกษาไต่ถามจากท่านแล้วสมาทานนำมาปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง เพียงเท่านี้ก็พอจะยังศีลธรรมให้เกิดขึ้นในตน และกลายเป็นคนมีศีลธรรมได้พอแก่การทรงตัวและครอบครัวตลอดสังคมที่ตนเกี่ยวข้อง ให้เป็นไปได้โดยปราศจากความระแวงสงสัยในสิ่งที่ไม่น่าไว้ใจในครอบครัวและส่วนรวม ฆราวาสปฏิบัติได้เพียงศีล ๕ ก็สามารถทำความอุ่นใจให้แก่ตนและครอบครัวโดยประจักษ์ใจ ตลอดเวลาที่ตนมีความประพฤติอยู่ในกรอบของศีลธรรม ส่วนศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ นั้น แยกจากศีล ๕ ขึ้นไปสู่ความละเอียดตามอัธยาศัยของผู้ใคร่ประพฤติตนในศีลธรรมชั้นสูงขึ้นไปทั้งด้านปฏิบัติรักษาและความเอาใจใส่ ย่อมมีกฎเกณฑ์หรือวิธีการต่างจากศีล ๕ ขึ้นไปเป็นชั้นๆ

เมื่อสรุปความแล้ว ศีลทุกประเภทเป็นคุณสมบัติเพื่อที่จะรักษาความคะนองทางความประพฤติของกายและวาจา เพื่อความอยู่เย็น

เป็นสุขสบายใจสำหรับท่านผู้ปฏิบัติถูก และเป็นสิ่งจำเป็นแก่ผู้เกี่ยวข้องที่ต้องการจะทำตนให้เป็นคนดีทุกรายไป แต่สำหรับผู้เลวทรามไม่เห็นว่าเป็นของจำเป็น เพราะไม่ต้องการอยากเป็นคนดีเหมือนโลกเขา แต่คอยจะทำลายความสุขของผู้อื่น ก่อความเดือดร้อนแก่โลกทุกเวลาที่ได้ช่องและโอกาส ศีลธรรมบางส่วน แม้แต่สัตว์ดิรัจฉานเขายังมีได้ อย่าว่าแต่มนุษย์จะเป็นเจ้าของศีลธรรมโดยถ่ายเดียวเลย เราพอจะสังเกตได้ว่า สัตว์ดิรัจฉานเขายังมีรัศมีแห่งธรรมแทรกอยู่ในใจและความประพฤติของเขาบ้าง เช่นสัตว์เลี้ยงในบ้านเรา ผู้ที่มีศีลธรรมเป็นภาคพื้นประจำนิสัยและความประพฤติตลอดเวลา นอกจากจะเป็นผู้ให้ความอบอุ่น เป็นที่ไว้วางใจและให้ความนิยมแก่ประชาชนตลอดกาลแล้ว ยังเป็นผู้มีความอบอุ่นในตนเอง ทั้งวันนี้ วันหน้า ชาตินี้และชาติหน้าอีกด้วย ศีลธรรมจึงเป็นคุณสมบัติอันจำเป็นของโลกตลอดกาล

สมาธิ

ธรรมกรรมฐานทุกบทเป็นรั้วกั้นความคะนองของใจ ใจที่ไม่มีกรรมฐานประจำและควบคุม จึงเกิดความคะนองได้ทุกวัย ทั้งเด็กเล็กหนุ่มสาว เฒ่าแก่ชรา คนจน คนมี คนฉลาด คนโง่ คนมีฐานะสูง ต่ำปานกลาง คนตาบอด หูหนวก ตาดี หูดี ง่อยเปลี้ยเสียขา พิกลพิการและอื่นๆ ไม่มีประมาณ ทางศาสนธรรมเรียกว่า ผู้ยังตกอยู่ในวัยความคะนองทางใจ หมดความสง่าราศีทางใจ หาความสุขไม่ได้ อาภัพความสุขทางใจ ตายแล้วขาดทุนทั้งขึ้นทั้งล่อง เช่นเดียวกับต้นไม้

จะมีกิ่งก้านดอกผลดกหนาหรือไม่ไม่เป็นประมาณ รากแก้วเสียหรือโค่นลงแล้ว ย่อมเสียความเป็นสง่าราศีและผลประโยชน์ ฉะนั้น แต่ลำต้นหรือกิ่งก้านของต้นไม้ก็ยังอาจจะมาทำประโยชน์อย่างอื่นได้บ้าง ไม่เหมือนมนุษย์ตาย

โทษแห่งความคะนองของใจที่ไม่มีธรรมะเป็นเครื่องรักษาจะหาจุดความสุขไม่พบตลอดกาล แม้ความสุขจะเกิดเพราะความคะนองของใจเป็นผู้แสวงหามาได้ ก็เป็นความสุขชนิดเป็นบทบาทที่จะเพิ่มความคะนองของใจให้มีความกล้าแข็งไปในทางที่ไม่ถูก มากกว่าจะเป็นความสุขที่พึงพอใจ ฉะนั้น สมาธิคือความสงบหรือความตั้งมั่นของใจจึงเป็นข้าศึกต่อความคะนองของใจที่ไม่อยากรับ **"ยา" คือ กรรมฐาน** ผู้ต้องการปราบปรามความคะนองของใจซึ่งเคยเป็นข้าศึกต่อสัตว์มาหลายกัปนับไม่ถ้วน จึงจำเป็นต้องฝืนใจรับ "ยา" คือกรรมฐาน

การรับยา หมายถึงการอบรมใจของตนด้วยธรรมะ ไม่ปล่อยตามลำพังของใจ ซึ่งชอบความคะนองเป็นมิตรตลอดเวลา คือน้อมธรรมเข้ามากำกับใจ ธรรมกำกับใจเรียกว่า **กรรมฐาน** มี ๔๐ ห้องตามจริตนิสัยของบรรดาสัตว์ไม่เหมือนกันมี กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัตถาน ๑ และอรูป ๔ จะขอยกมาพอประมาณที่ใช้กันโดยมากและให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติเป็นที่พึงพอใจคือ อาการของ**กาย ๓๒** มี เกสา (ผม) โลมา (ขน) นขา (เล็บ) ทนฺตา (ฟัน) ตโจ (หนัง) ที่ท่านเรียกว่า **กรรมฐาน ๕** หรือ **พุทฺโธ ธมฺโม สงฺโฆ** ฯลฯ หรือ**อานาปานสติ** (ระลึกลมหายใจเข้าออก) บทใดก็ได้ตามแต่จริตชอบ เพราะนิสัยไม่เหมือนกัน จะใช้กรรมฐานอย่างเดียวกัน ย่อมเป็นการขัดต่อจริตไม่ได้ผลเท่าที่ควร

เมื่อชอบบทใดก็ตกลงใจนำบทนั้นมาบริกรรม เช่น จะบริกรรม เกสา ก็นึกว่าเกสาซ้ำอยู่ในใจ ไม่ออกเสียงเป็นคำพูดให้ได้ยินออกมาภายนอก (แต่ลำพังนึกเอาชนะใจไม่ได้ จะบริกรรมทำนองสวดมนต์เพื่อให้เสียงผูกใจไว้จะได้สงบก็ได้ ทำจนกว่าใจจะสงบได้ด้วยคำบริกรรมจึงหยุด) พร้อมทั้งใจให้ทำความรู้สึกไว้กับผมบนศีรษะ จะบริกรรมบทใด ก็ให้ทำความรู้อยู่กับกรรมฐานบทนั้น เช่นเดียวกับบริกรรมบทเกสาซึ่งทำความรู้อยู่ในผมบนศีรษะ ฉะนั้น

ส่วนการบริกรรมบท **พุทฺโธ ธมฺโม สงฺโฆ** บทใดๆ ให้ทำความรู้ไว้จำเพาะใจ ไม่เหมือนบทอื่นๆ คือ ให้คำบริกรรมว่า **พุทฺโธ** เป็นต้นสัมพันธ์กันอยู่กับใจไปตลอด จนกว่าจะปรากฏ **พุทฺโธ** ในคำบริกรรมกับผู้รู้คือใจเป็นอันเดียวกันแม้ผู้จะบริกรรมบท **ธมฺโม สงฺโฆ** ตามจริต ก็พึงบริกรรมให้สัมพันธ์กันกับใจจนกว่าจะปรากฏ **ธมฺโม** หรือ **สงฺโฆ** เป็นอันเดียวกันกับใจ ทำนองเดียวกับบท **พุทฺโธ** เถิด ฯ

อานาปานสติภาวนา ถือลมหายใจเข้าหายใจออกเป็นอารมณ์ของใจ มีความรู้และสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก เบื้องต้น การตั้งลมควรตั้งที่ปลายจมูกหรือเพดาน เพราะเป็นที่กระทบลมหายใจ พอถือเอาเป็นเครื่องหมายได้ เมื่อทำจนชำนาญและลมละเอียดเข้าไปเท่าไรจะค่อยรู้หรือเข้าใจความสัมผัสของลมเข้าไปโดยลำดับ จนปรากฏลมที่อยู่ท่ามกลางอกหรือลิ้นปี่แห่งเดียว ทีนี้จงกำหนดลม ณ ที่นั้น ไม่ต้องกังวลออกมากำหนดหรือตามรู้ลมที่ปลายจมูกหรือเพดานอีกต่อไป การกำหนดลมจะตามด้วย **พุทฺโธ** เป็นคำบริกรรมกำกับลมหายใจเข้า-ออกด้วยก็ได้ เพื่อเป็นการพยุงผู้รู้ให้เด่น จะได้ปรากฏลมชัดขึ้นกับใจ เมื่อชำนาญในลมแล้ว ต่อไปทุกครั้งที่กำหนด จงกำหนดลงที่ลมหายใจท่ามกลางอกหรือลิ้นปี่โดยเฉพาะ ทั้งนี้สำคัญอยู่ที่ตั้งสติ

จงตั้งสติกับใจ ให้มีความรู้สึกในลมทุกขณะที่ลมเข้าและออก สั้นหรือยาว จนกว่าจะรู้ชัดในลมหายใจ มีความละเอียดเข้าไปทุกที ทีนี้ให้กำหนดลมอยู่จำเพาะใจ ไม่ต้องกังวลในคำบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น เพราะการกำหนดลมเข้าออกและสั้นยาวตลอดคำบริกรรมนั้นๆ ก็เพื่อจะให้จิตถึงความละเอียด เมื่อถึงลมละเอียดที่สุด จิตจะปรากฏมีความสว่างไสว เยือกเย็น เป็นความสงบสุข และรู้อยู่จำเพาะใจ ไม่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ใดๆ แม้ที่สุดกองลมก็ลดละความเกี่ยวข้อง ในขณะนั้นไม่มีความกังวล เพราะจิตวางภาระ มีความรู้อยู่จำเพาะใจดวงเดียว คือ ความเป็นหนึ่ง (**เอกัคคตารมณ์**) นี่คือผลที่ได้รับจากการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน ในกรรมฐานบทอื่นพึงทราบว่าผู้ภาวนาจะต้องได้รับผลเช่นเดียวกันบทนี้

การบริกรรมภาวนา มีบทกรรมฐานนั้นๆ เป็นเครื่องกำกับใจด้วยสติ จะระงับความคะนองของใจได้เป็นลำดับ จะปรากฏความสงบสุขขึ้นที่ใจมีอารมณ์อันเดียวคือรู้อยู่จำเพาะใจ ปราศจากความฟุ้งซ่านใดๆ ไม่มีสิ่งมากวนใจให้เอนเอียง เป็นความสุขจำเพาะใจปราศจากความเสกสรรหรือปรุงแต่งใดๆ ทั้งสิ้น เพียงเท่านี้ผู้ปฏิบัติจะเห็นความอัศจรรย์ในใจที่ไม่เคยประสบมาแต่กาลไหนๆ และเป็นความสุขที่ดูดดื่มยิ่งกว่าอื่นใดที่เคยผ่านมา

อนึ่ง พึงทราบ ผู้บริกรรมบทกรรมฐานนั้นๆ บางท่านอาจปรากฏอาการแห่งกรรมฐานที่ตนกำลังบริกรรมนั้นขึ้นที่ใจในขณะที่กำลังบริกรรมอยู่ก็ได้ เช่น ปรากฏผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น อาการใดอาการหนึ่งประจักษ์กับใจ เหมือนมองเห็นด้วยตาเนื้อ เมื่อปรากฏอย่างนี้ พึงกำหนดดูอาการที่ตนเห็นนั้นให้ชัดเจนติดใจ และกำหนดให้ตั้งอย่างนั้นได้นานและติดใจเท่าไรยิ่งดี

เมื่อติดใจแนบสนิทแล้ว จงทำความแยบคายในใจ กำหนดส่วนที่เห็นนั้นโดยเป็นของปฏิกูลโสโครก ทั้งอาการส่วนในและอาการส่วนนอกของกายโดยรอบและแยกส่วนของกายออกเป็นส่วนๆ หรือแผนกๆ ตามอาการนั้นๆ โดยเป็นกองผม กองขน กองเนื้อ กองกระดูก ฯลฯ เสร็จแล้วกำหนดให้เน่าเปื่อยลงบ้าง กำหนดไฟเผาบ้าง กำหนดให้แร้งกาหมากินบ้าง กำหนดให้แตกลงสู่ธาตุเดิมของเขาคือดินน้ำลมไฟบ้าง เป็นต้น การทำอย่างนี้เพื่อความชำนาญคล่องแคล่วของใจในการเห็นกาย เพื่อความเห็นจริงในกายว่ามีอะไรอยู่ในนั้น เพื่อความบรรเทาและตัดขาดเสียได้ซึ่งความหลงกายอันเป็นเหตุให้เกิดราคะตัณหาคือความคะนองของใจ ทำอย่างนี้ได้ชำนาญเท่าไรยิ่งดี ใจจะสงบละเอียดเข้าทุกที ข้อสำคัญ เมื่อปรากฏอาการของกายขึ้น อย่าปล่อยให้ผ่านไปโดยไม่สนใจ และอย่ากลัวอาการของกายที่ปรากฏ จงกำหนดไว้เฉพาะหน้าทันที

กายนี้เมื่อภาวนาได้เห็นจนติดใจจริงๆ จะเกิดความเบื่อหน่ายสลดสังเวชตน จะเกิดขนพองสยองเกล้าน้ำตาไหลลงทันที อนึ่ง ผู้ที่ปรากฏกายขึ้นเฉพาะหน้าในขณะภาวนา ใจจะเป็นสมาธิได้อย่างรวดเร็ว และจะทำปัญญาให้แจ้งไปพร้อมๆ กันกับความสงบของใจที่ภาวนาเห็นกาย

ผู้ที่ไม่เห็นอาการของกาย จงทราบว่าการบริกรรมภาวนาทั้งนี้ก็เป็นการภาวนาเพื่อจะยังจิตให้เข้าสู่ความสงบสุขเช่นเดียวกัน จึงไม่มีข้อระแวงสงสัยที่ตรงไหนว่าจิตจะไม่หยั่งลงสู่ความสงบ และเห็นภัยด้วยปัญญาในวาระต่อไป จงทำความมั่นใจในบทภาวนาและคำบริกรรมของตนอย่าท้อถอย ผู้ดำเนินไปโดยวิธีใด พึงทราบว่าดำเนินไปสู่จุดประสงค์เช่นเดียวกัน และจงทราบว่าบทธรรมทั้งหมดนี้

เป็นบทธรรมที่จะนำใจไปสู่สันติสุขคือพระนิพพาน อันเป็นจุดสุดท้ายของการภาวนาทุกบทไป ฉะนั้น จงทำตามหน้าที่แห่งบทภาวนาของตนอย่าพะวักพะวนในกรรมฐานบทอื่นๆ จะเป็นความลังเลสงสัยตัดสินใจลงไปสู่ความจริงไม่ได้ จะเป็นอุปสรรคเก่าความจริงใจตลอดกาล จงตั้งใจทำด้วยความมีสติจริงๆ และอย่าเรียง ศีล สมาธิ ปัญญา ให้นอกไปจากใจ เพราะกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น อยู่ที่ใจ ใครไม่ได้เรียงรายเขา เมื่อคิดไปทางผิดมันก็เกิดกิเลสขึ้นมาที่ใจดวงนั้น ไม่ได้กำหนดหรือนัดกันว่าใครจะมาก่อนมาหลัง มันเป็นกิเลสมาทีเดียว กิเลสชนิดไหนมามันก็ทำให้เราร้อนได้เช่นเดียวกัน เรื่องของกิเลสมันจะต้องเป็นกิเลสเรื่อยไปอย่างนี้ กิเลสตัวไหนจะมาก่อนมาหลังเป็นไม่เสียผล ทำให้เกิดความร้อนได้ทั้งนั้น วิธีการแก้กิเลสอย่าคอยให้ศีลไปก่อน สมาธิมาที่ ๒ ปัญญามาที่ ๓ นี่เรียกว่าทำสมาธิเรียงแบบเป็นอดีตอนาคตเสมอไป หาความสงบสุขไม่ได้ตลอดกาล

ปัญญาอบรมสมาธิ

ความจริงการภาวนาเพื่อให้ใจสงบ ถ้าสงบด้วยวิธีปลอบโยนโดยทางบริกรรมไม่ได้ ต้องภาวนาด้วยวิธีปราบปรามขู่เข็ญ คือค้นคิดหาเหตุผลในสิ่งที่จิตติดข้องด้วยปัญญา แล้วแต่ความแยบคายของปัญญาจะหาอุบายทรมานจิตดวงพยศ จนปรากฏใจยอมจำนนตามปัญญาว่าเป็นความจริงอย่างนั้นแล้ว ใจจะฟุ้งซ่านไปไหนไม่ได้ ต้องหยั่งเข้าสู่ความสงบ เช่นเดียวกับสัตว์พาหนะตัวคะนอง ต้องฝึกฝนทรมานอย่างหนักจึงจะยอมจำนนต่อเจ้าของ ฉะนั้น

ในเรื่องนี้จะขอยกอุปมาเป็นหลักเทียบเคียง เช่น ต้นไม้บางประเภทตั้งอยู่โดดเดี่ยวไม่มีสิ่งเกี่ยวข้อง ผู้ต้องการต้นไม้นั้นก็ต้องตัดด้วยมีดหรือขวาน เมื่อขาดแล้วไม้ต้นนั้นก็ล้มลงสู่จุดที่หมายแล้วนำไปได้ตามต้องการ ไม่มีความยากเย็นอะไรนัก แต่ไม้อีกบางประเภทไม่ตั้งอยู่โดดเดี่ยว ยังเกี่ยวข้องอยู่กับกิ่งแขนงต้นอื่นๆ อีกมากยากที่จะตัดให้ลงสู่ที่หมายได้ ต้องใช้ปัญญาหรือสายตาตรวจดูสิ่งเกี่ยวข้องของต้นไม้นั้นโดยถี่ถ้วน แล้วจึงตัดต้นไม้นั้นให้ขาดพร้อมทั้งตัดสิ่งเกี่ยวข้องจนหมดสิ้นไป ไม้ย่อมตกหรือล้มลงสู่ที่หมายและนำไปได้ตามความต้องการฉันใด จริตนิสัยของคนเราก็ฉันนั้น คนบางประเภทไม่ค่อยมีสิ่งแวดล้อมเป็นภาระกดถ่วงใจมาก เพียงใช้คำบริกรรมภาวนา **พุทฺโธ ธมฺโม สงฺโฆ** เป็นต้น บทใดบทหนึ่งเข้าเท่านั้น ใจก็ได้รับความสงบเยือกเย็นเป็นสมาธิลงได้ กลายเป็นต้นทุนหนุนปัญญาให้ก้าวหน้าต่อไปได้อย่างสบาย ที่เรียกว่า **สมาธิอบรมปัญญา** แต่คนบางประเภทมีสิ่งแวดล้อมเป็นภาระกดถ่วงใจมาก และเป็นนิสัยชอบคิดอะไรมากอย่างนี้ จะอบรมด้วยคำบริกรรมอย่างที่กล่าวมาแล้วนั้นไม่สามารถที่จะยังจิตให้หยั่งลงสู่ความสงบเป็นสมาธิได้ ต้องใช้ปัญญาไตร่ตรองเหตุผล ตัดต้นเหตุของความฟุ้งซ่านด้วยปัญญา เมื่อปัญญาได้หว่านล้อมในสิ่งที่จิตข้องนั้นไว้อย่างหนาแน่นแล้ว จิตจะมีความรู้เหนือปัญญาไปไม่ได้ และจะหยั่งลงสู่ความสงบเป็นสมาธิได้ ฉะนั้น คนประเภทนี้จะต้องฝึกฝนจิตให้เป็นสมาธิได้ด้วยปัญญา ที่เรียกว่า **ปัญญาอบรมสมาธิ** ตามชื่อหัวเรื่องที่ให้ไว้แล้วในเบื้องต้นนั้น เมื่อสมาธิเกิดมีขึ้นด้วยอำนาจปัญญาอันดับต่อไปสมาธิก็กลายเป็นต้นทุนหนุนปัญญาให้มีกำลังก้าวหน้า สุดท้ายก็ลงรอยเดียวกันกับหลักเดิมที่ว่า **สมาธิอบรมปัญญา**

ผู้ต้องการอบรมใจให้เป็นไปเพื่อความฉลาด รู้เท่าทันกลมายาของกิเลส อย่ายึดปริยัติจนเกิดกิเลส แต่ก็อย่าปล่อยวางปริยัติจนเลยศาสนา ผิดพระประสงค์ของพระพุทธเจ้าทั้ง ๒ นัย คือ ในขณะที่ทำสมาธิภาวนา อย่าส่งใจไปยึดปริยัติจนกลายเป็นอดีตอนาคตไป ให้ตั้งจิตลงสู่ปัจจุบันคือเฉพาะหน้า มีธรรมที่ตนเกี่ยวข้องเป็นอารมณ์เท่านั้น เมื่อมีข้อข้องใจ ตัดสินใจลงไม่ได้ว่าถูกหรือผิด เวลาออกจากที่ภาวนาแล้วจึงตรวจสอบกับปริยัติ แต่จะตรวจสอบทุกขณะไปก็ผิด เพราะจะกลายเป็นความรู้ในแบบ ไม่ใช่ความรู้เกิดจากภาวนา ใช้ไม่ได้

สรุปความ ถ้าจิตสงบได้ด้วยอารมณ์สมถะคือคำบริกรรมด้วยบทธรรมบทใดก็บริกรรมบทนั้น ถ้าจะสงบได้ด้วยปัญญาสกัดกั้นโดยอุบายต่างๆ ก็ต้องใช้ปัญญาเป็นพี่เลี้ยงเพื่อความสงบเสมอไป ผลรายได้จากการอบรมทั้ง ๒ วิธีนี้ คือ ความสงบและปัญญาอันจะมีรัศมีแฝงขึ้นจากความสงบนั้นๆ

สมาธิ

สมาธิ ว่าโดยชื่อและอาการแห่งความสงบ มี ๓ คือ

ขณิกสมาธิ ตั้งมั่นหรือสงบชั่วคราวแล้วถอนขึ้นมา

อุปจารสมาธิ ท่านว่ารวมเฉียดๆ นานกว่าขณิกสมาธิแล้วถอนขึ้นมา

จากนี้ขอแทรกทัศนะของ "ธรรมป่า" เข้าบ้างเล็กน้อย **อุปจารสมาธิ** เมื่อจิตสงบลงไปแล้วไม่อยู่กับที่ ถอยออกมาเล็กน้อย แล้วตามรู้เรื่องต่างๆ ตามแต่จะมาสัมผัสใจ บางครั้งก็เป็นเรื่องเกิดจาก

ตนเอง ปรากฏเป็นนิมิตขึ้นมา ดีบ้างชั่วบ้าง แต่เบื้องต้นเป็นนิมิตเกิดกับตนมากกว่า ถ้าไม่รอบคอบก็ทำให้เสียได้ เพราะนิมิตที่จะเกิดขึ้นจากสมาธิประเภทนี้มีมากเอาประมาณไม่ได้ บางครั้งก็ปรากฏเป็นรูปร่างของตัวเองนอนตายและเน่าพองอยู่ต่อหน้า เป็นผีตายและเน่าพองอยู่ต่อหน้าบ้าง มีแต่โครงกระดูกบ้าง เป็นซากศพเขากำลังหามผ่านมาต่อหน้าบ้าง เป็นต้น ที่ปรากฏลักษณะนี้ ผู้ฉลาดก็ถือเอาเป็นอุคคหนิมิตเพื่อเป็นปฏิภาคนิมิตได้ เพราะจะยังสมาธิให้แน่นหนาและจะยังปัญญาให้คมกล้าได้เป็นลำดับ สำหรับผู้กล้าต่อเหตุผล เพื่อจะยังประโยชน์ตนให้สำเร็จ ย่อมได้สติปัญญาจากนิมิตนั้นๆ เสมอไป แต่ผู้ขี้ขลาดหวาดกลัว อาจจะทำให้เสียเพราะสมาธิประเภทนี้มีจำนวนมาก เพราะเรื่องที่น่ากลัวมีมาก เช่น ปรากฏมีคนรูปร่างสีสันวรรณะน่ากลัวทำท่าจะฆ่าฟันหรือกินเป็นอาหารอย่างนี้เป็นต้น แต่ถ้าเป็นผู้กล้าหาญต่อเหตุการณ์แล้ว ก็ไม่มีความเสียหายอะไรเกิดขึ้นยิ่งจะได้อุบายเพิ่มขึ้นจากนิมิตหรือสมาธิประเภทนี้เสียอีก สำหรับผู้มักกลัว ปกติก็แส่หาเรื่องกลัวอยู่แล้ว ยิ่งปรากฏนิมิตที่น่ากลัวก็ยิ่งไปกันใหญ่ ดีไม่ดีอาจจะเป็นบ้าขึ้นในขณะนั้นก็ได้

ส่วนนิมิตนอกที่ผ่านมา จะรู้หรือไม่ว่าเป็นนิมิตนอกหรือนิมิตเกิดกับตัวนั้น ต้องผ่านนิมิตในซึ่งเกิดกับตัวไปจนชำนาญแล้วจึงจะสามารถรู้ได้ นิมิตนอกนั้นเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆ ของคนหรือสัตว์เปรต ภูตผี เทวบุตร เทวดา อินทร์ พรหม ที่มาเกี่ยวข้องกับสมาธิในเวลานั้น เช่นเดียวกับเราสนทนากันกับแขกที่มาเยี่ยม เรื่องปรากฏขึ้นจะนานหรือไม่นั้น แล้วแต่เหตุการณ์จะยุติลงเมื่อใด บางครั้งเรื่องหนึ่งจบลงเรื่องอื่นแฝงเข้ามาต่อกันไปอีกไม่จบสิ้นลงง่ายๆ เรียกว่าสั้นบ้างยาวบ้าง เมื่อจบลงแล้วจิตก็ถอนขึ้นมา บางครั้งก็กิน

เวลาหลายชั่วโมง สมาธิประเภทนี้ แม้รวมนานเท่าใดก็ตาม เมื่อถอนขึ้นมาแล้วก็ไม่มีกำลังเพิ่มสมาธิให้แน่นหนาและไม่มีกำลังหนุนปัญญาได้ด้วย เหมือนคนนอนหลับแล้วฝันไป ธาตุขันธ์ย่อมไม่มีกำลังเต็มที่ ส่วนสมาธิที่รวมลงแล้วอยู่กับที่ พอถอนขึ้นมาปรากฏเป็นกำลังหนุนสมาธิให้แน่นหนาเช่นเดียวกับคนนอนหลับสนิทดีไม่ฝัน พอตื่นขึ้นธาตุขันธ์รู้สึกมีกำลังดี ฉะนั้นสมาธิประเภทนี้ถ้ายังไม่ชำนาญและรอบคอบด้วยปัญญาก็ทำให้เสียคน เช่น เป็นบ้าไปได้ โดยมากนักภาวนาที่เขาเล่าลือกันว่า "ธรรมแตก" นั้น เป็นเพราะสมาธิประเภทนี้ แต่เมื่อรอบคอบดีแล้วก็เป็นประโยชน์เกี่ยวกับกับเหตุการณ์ได้ดี ส่วนอุคคหนิมิตที่ปรากฏขึ้นจากจิตตามที่ได้อธิบายไว้ข้างต้นนั้น เป็นนิมิตที่ควรแก่การปฏิภาคในหลักภาวนาของผู้ต้องการอุบายแยบคายด้วยปัญญาโดยแท้ เพราะเป็นนิมิตที่เกี่ยวกับอริยสัจ นิมิตอันหลังต้องน้อมเข้าหาจึงจะเป็นอริยสัจได้บ้าง

แต่ทั้งนิมิตเกิดกับตนและนิมิตผ่านมาจากภายนอก ถ้าเป็นคนขลาดก็อาจเสียได้เหมือนกัน สำคัญอยู่ที่ปัญญาและความกล้าหาญต่อเหตุการณ์ ผู้มีปัญญาจึงไม่ประมาทสมาธิประเภทนี้โดยถ่ายเดียว เช่น งูเป็นตัวอสรพิษ เขานำมาเลี้ยงไว้เพื่อถือเอาประโยชน์จากงูก็ยังได้ วิธีปฏิบัติในนิมิตทั้งสองซึ่งเกิดจากสมาธิประเภทนี้ นิมิตที่เกิดจากจิตที่เรียกว่า "นิมิตใน" จงทำปฏิภาค มีแบ่งแยกเป็นต้น ตามที่ได้อธิบายไว้ข้างต้น นิมิตที่ผ่านมาอันเกี่ยวแก่คนหรือสัตว์เป็นต้น ถ้าสมาธิยังไม่ชำนาญ จงงดไว้ก่อนอย่าด่วนสนใจ เมื่อสมาธิชำนาญแล้วจึงปล่อยจิตออกรู้ตามเหตุการณ์ปรากฏ จะเป็นประโยชน์ที่เกี่ยวกับเรื่องราวในอดีตอนาคตไม่น้อยเลย สมาธิประเภทนี้เป็นสมาธิที่

แปลกมาก อย่าด่วนเพลิดเพลินและเสียใจในสมาธิประเภทนี้โดยถ่ายเดียว จงทำใจให้กล้าหาญขณะที่นิมิตนานาประการเกิดขึ้นจากสมาธิประเภทนี้ เบื้องต้นให้น้อมลงสู่ไตรลักษณ์ขณะนิมิตปรากฏขึ้นจะไม่ทำให้เสีย

แต่พึงทราบว่า สมาธิประเภทมีนิมิตนี้ไม่มีทุกรายไป รายที่ไม่มีก็คือ เมื่อจิตสงบแล้ว รวมอยู่กับที่ จะรวมนานเท่าไร ก็ไม่ค่อยมีนิมิตมาปรากฏ หรือจะเรียกง่ายๆ ก็คือ รายที่ปัญญาอบรมสมาธิ แม้สงบรวมลงแล้วจะอยู่นานหรือไม่นานก็ตามก็ไม่มีนิมิต เพราะเกี่ยวกับปัญญาแฝงอยู่กับองค์สมาธินั้น ส่วนรายที่สมาธิอบรมปัญญามักจะปรากฏนิมิตแทบทุกรายไป เพราะจิตประเภทนี้รวมลงอย่างเร็วที่สุดเหมือนตนตกบ่อตกเหว ไม่ค่อยระวังตัว ลงรวดเดียวก็ถึงที่พักของจิตแล้วก็ถอนออกมารู้เหตุการณ์ต่างๆ จึงปรากฏเป็นนิมิตขึ้นมาในขณะนั้นและก็เป็นนิสัยของจิตประเภทนี้แทบทุกรายไป แต่จะเป็นสมาธิประเภทใดก็ตาม ปัญญาเป็นสิ่งสำคัญประจำสมาธิประเภทนั้นๆ เมื่อถอนออกมาแล้ว จงไตร่ตรองธาตุขันธ์ด้วยปัญญา เพราะปัญญากับสมาธิเป็นธรรมคู่เคียงกันจะแยกจากกันไม่ได้ ถ้าสมาธิไม่ก้าวหน้าต้องใช้ปัญญาหนุนหลัง ขอยุติเรื่องอุปจารสมาธิแต่เพียงเท่านี้

อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่ละเอียดและแน่นหนามั่นคง ทั้งรวมอยู่ได้นาน จะให้รวมอยู่หรือถอนขึ้นมาได้ตามต้องการ

สมาธิทุกประเภทพึงทราบว่า เป็นเครื่องหนุนปัญญาได้ตามกำลังของตน คือ สมาธิอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียดก็หนุนปัญญาอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียดเป็นชั้นๆ ไปแล้วแต่ผู้มีปัญญาจะนำออกใช้ แต่โดยมากจะเป็นสมาธิประเภทใดก็ตามปรากฏขึ้น ผู้ภาวนามักจะติด เพราะเป็นความสุขในขณะที่จิตรวมลง

และพักอยู่ การที่จะเรียกว่าจิตติดสมาธิ หรือติดความสงบได้นั้นไม่เป็นปัญหา ในขณะที่จิตพักรวมอยู่ จะพักอยู่นานเท่าไรก็ได้ตามขั้นของสมาธิ ที่สำคัญก็คือ เมื่อจิตถอนขึ้นมาแล้วยังอาลัยในความพักของจิต ทั้งๆ ที่ตนมีความสงบพอที่จะใช้ปัญญาไตร่ตรอง และมีความสงบจนพอตัวซึ่งควรจะใช้ปัญญาได้อย่างเต็มที่แล้ว แต่ยังพยายามที่จะอยู่ในความสงบ ไม่สนใจในปัญญาเลย อย่างนี้เรียกว่าติดสมาธิถอนตัวไม่ขึ้น

ปัญญา

ทางที่ถูกและราบรื่นของผู้ปฏิบัติก็คือ เมื่อจิตได้รับความสงบพอเห็นทางแล้ว ต้องฝึกหัดจิตให้คิดค้นในอาการของกาย จะเป็นอาการเดียวหรือมากอาการก็ตาม ด้วยปัญญา คลี่คลายดูกายของตนเริ่มตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้น้อย ไส้ใหญ่ อาหารใหม่ อาหารเก่า ฯลฯ ที่เรียกว่า อาการ ๓๒ ของกาย สิ่งเหล่านี้ ตามปกติเต็มไปด้วยของปฏิกูลน่าเกลียดตลอดเวลา ไม่มีอวัยวะส่วนใดจะสวยงามตามโมหนิยม ยังเป็นอยู่ก็ปฏิกูล ตายแล้วยิ่งเป็นมากขึ้น ไม่ว่าสัตว์บุคคล หญิงชาย มีความเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น ในโลกนี้เต็มไปด้วยของอย่างนี้ หาสิ่งที่แปลกกว่านี้ไม่มี ใครอยู่ในโลกนี้ต้องมีอย่างนี้ ต้องเป็นอย่างนี้ ต้องเห็นอย่างนี้ ความเป็น**อนิจฺจํ** ไม่เที่ยงก็กายอันนี้ **ทุกฺขํ** ความลำบาก ก็กายอันนี้ **อนตฺตา** ปฏิเสธความประสงค์ของสัตว์ทั้งหลาย ก็กายอันนี้ สิ่งที่ไม่สมหวังทั้งหมดก็อยู่ที่กายอันนี้

ความหลงสัตว์หลงสังขารก็หลงกายอันนี้ ความถือสัตว์ถือสังขารก็ถือกายอันนี้ ความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารก็พลัดพรากจากกายอันนี้ ความหลงรักหลงชังก็หลงกายอันนี้ ความไม่อยากตายก็ห่วงกายอันนี้ ตายแล้วร้องไห้หากันก็เพราะกายอันนี้ ความทุกข์ทรมานแต่วันเกิดจนถึงวันตายก็เพราะกายอันนี้ ทั้งสัตว์และบุคคลวิ่งว่อนไปมาหาอยู่หากินไม่มีวันไม่มีคืน ก็เพราะเรื่องของกายอันเดียวนี้ มหาเหตุมหาเรื่องใหญ่โตในโลกที่เป็นกงจักรผันมนุษย์และสัตว์ไม่มีวันลืมตาเต็มดวง ประหนึ่งไฟเผาอยู่ตลอดเวลา ก็คือเรื่องของกายเป็นเหตุกิเลสท่วมหัวจนเอาตัวไม่รอดก็เพราะกายอันนี้ สรุปความเรื่องในโลกคือเรื่องเพื่อกายอันเดียวนี้ทั้งนั้น

เมื่อพิจารณากายพร้อมทั้งเรื่องของกายให้แจ้งประจักษ์กับใจด้วยปัญญาอยู่อย่างนี้ไม่มีวันหยุดยั้ง กิเลสจะยกกองพลมาจากไหนใจจึงจะสงบลงไม่ได้ ปัญญาอ่านประกาศความจริงให้ใจฟังอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา ใจจะฝืนความจริงจากปัญญาไปไหน เพราะกิเลสก็เกิดจากใจ ปัญญาก็เกิดจากใจ เราก็คือใจ จะแก้กิเลสด้วยปัญญาของเราจะไม่ได้อย่างไร เมื่อปัญญาเป็นไปในกายอยู่อย่างนี้ จะไม่เห็นแจ้งในกายอย่างไรเล่า เมื่อเห็นกายประจักษ์ใจด้วยปัญญาอย่างนี้ ใจต้องเบื่อหน่ายในกายตนและกายคนอื่นสัตว์อื่น ต้องคลายความกำหนัดยินดีในกาย แล้วถอนอุปาทานความถือมั่นในกายโดยสมุจเฉทปหานพร้อมทั้งความรู้เท่ากายทุกส่วน ไม่หลงรักหลงชังในกายใด ๆ อีกต่อไป

การที่จิตใช้กล้องคือปัญญาท่องเที่ยวในเมือง "กายนคร" ย่อมเห็น "กายนคร" ของตน และ "กายนคร" ของคนและสัตว์ทั่วไปได้ชัด ตลอดจนทางสามแพร่ง คือ **ไตรลักษณ์ อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** และทาง ๔ แพร่ง คือ **ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ** ทั่วทั้งตรอกของทาง

สายต่างๆ คือ อาการของกายทุกส่วน พร้อมทั้งห้องน้ำ ครัวไฟ (ส่วนข้างในของร่างกาย) แห่งเมืองกายนคร จัดเป็น **โลกวิทู** ความเห็นแจ้งในกายนครทั่วทั้งไตรโลกธาตุ ก็ได้ด้วย **ยถาภูตญาณทัสสนะ** ความเห็นตามเป็นจริงในกายทุกส่วน หมดความสงสัยในเรื่องของกายที่เรียกว่า **รูปธรรม**

ต่อไปนี้จะอธิบายวิปัสสนาเกี่ยวกับ **นามธรรม** คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นามธรรมทั้งสี่นี้เป็นส่วนหนึ่งของ **ขันธ์ ๕** แต่ละเอียดไปกว่ารูปขันธ์ คือกายไม่สามารถมองเห็นด้วยตา แต่รู้ได้ทางใจ **เวทนา** คือสิ่งที่จะต้องเสวยทางใจ สุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้าง **สัญญา** คือความจำ เช่น จำชื่อ จำเสียง จำวัตถุสิ่งของ จำบาลีคาถา เป็นต้น **สังขาร** คือความคิด ความปรุง เช่น คิดดี คิดชั่ว คิดกลางๆ ไม่ดีไม่ชั่ว หรือปรุงอดีตอนาคต เป็นต้น และ **วิญญาณ** ความรับรู้ คือ รับรู้รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส และธรรมารมณ์ ในขณะที่สิ่งเหล่านี้มากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ นามธรรมทั้งสี่นี้เป็นอาการของใจ ออกมาจากใจ รู้ได้ที่ใจ และเป็นมายาของใจด้วย ถ้าใจยังไม่รอบคอบ จึงจัดว่าเป็นเครื่องปกปิดกำบังความจริงได้ด้วย การพิจารณานามธรรมทั้งสี่ต้องพิจารณาด้วยปัญญา โดยทางไตรลักษณ์ล้วนๆ เพราะขันธ์เหล่านี้มีไตรลักษณ์ประจำตนทุกอาการที่เคลื่อนไหว แต่วิธีพิจารณาในขันธ์ทั้งสี่นี้ตามแต่จริตจะชอบในขันธ์ใด ไตรลักษณ์ใด หรือทั่วไปในขันธ์และไตรลักษณ์นั้นๆ จงพิจารณาตามจริตชอบในขันธ์และไตรลักษณ์นั้นๆ เพราะขันธ์และไตรลักษณ์หนึ่งๆ เป็นธรรมเกี่ยวโยงถึงกัน จะพิจารณาเพียงขันธ์หรือไตรลักษณ์เดียวก็เป็นเหตุให้ความเข้าใจหยั่งทราบไปในขันธ์และไตรลักษณ์อื่นๆ ได้โดยสมบูรณ์ เช่นเดียวกับพิจารณาไป

พร้อมๆ กัน เพราะขันธ์และไตรลักษณ์เหล่านี้มีอริยสัจเป็นรั้วกั้นเขตแดนรับรองไว้แล้ว เช่นเดียวกับการรับประทานอาหารลงในที่แห่งเดียว ย่อมซึมซาบไปทั่วอวัยวะน้อยใหญ่ของร่างกายซึ่งเป็นส่วนใหญ่รับรองไว้แล้วฉะนั้น เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจงตั้งสติและปัญญาให้เข้าใกล้ชิดต่อนามธรรม คือ ขันธ์ ๔ นี้ ทุกขณะที่ขันธ์นั้นๆ เคลื่อนไหว คือ ปรากฏขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป และไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาประจำตน ไม่มีเวลาหยุดยั้งตามความจริงของเขาซึ่งแสดงหรือประกาศตนอยู่อย่างนี้ ไม่มีเวลาสงบแม้แต่ขณะเดียวทั้งภายใน ทั้งภายนอก ทั่วโลกธาตุ ประกาศเป็นเสียงเดียวกัน คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปฏิเสธความหวังของสัตว์ พูดง่ายๆ ก็คือ ธรรมทั้งนี้ไม่มีเจ้าของ ประกาศตนอยู่อย่างอิสระเสรีตลอดกาล ใครหลงไปยึดเข้าก็พบแต่ความทุกข์ด้วยความเหี่ยวแห้ง ตรอมใจ หนักเข้ากินอยู่หลับนอนไม่ได้ น้ำตาไหลจนจะกลายเป็นแม่น้ำลำคลอง ไหลนองตลอดเวลา และตลอดอนันตกาลที่สัตว์ยังหลงข้องอยู่ ชี้ให้เห็นง่ายๆ ขันธ์ทั้งห้าเป็นบ่อหลั่งน้ำตาของสัตว์ผู้ลุ่มหลงนั่นเอง การพิจารณาให้รู้ด้วยปัญญาชอบในขันธ์และสภาวธรรมทั้งหลาย ก็เพื่อจะประหยัดน้ำตาและตัดภพชาติให้น้อยลง หรือให้ขาดกระเด็นออกจากใจผู้เป็นเจ้าทุกข์ ให้ได้รับสุขอย่างสมบูรณ์นั่นเอง

สภาวธรรมมีขันธ์เป็นต้นนี้จะเป็นพิษสำหรับผู้ยังลุ่มหลง ส่วนผู้รู้เท่าทันขันธ์และสภาวธรรมทั้งปวงแล้ว สิ่งทั้งนี้จะสามารถทำพิษอะไรได้ และท่านยังถือเอาประโยชน์จากสิ่งเหล่านี้ได้เท่าที่ควร เช่นเดียวกับขวากหนามที่มีอยู่ทั่วไป ใครไม่รู้ไปโดนเข้าก็เป็นอันตราย แต่ถ้ารู้ว่าเป็นหนามแล้วนำไปทำรั้วบ้านหรือกั้นสิ่งปลูกสร้าง ก็ได้รับประโยชน์เท่าที่ควรฉะนั้น เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจงทำความแยบคาย

ในขันธ์และสภาวธรรมด้วยดี สิ่งทั้งนี้เกิดดับอยู่กับจิตทุกขณะ จงตามรู้ความเป็นไปของเขาด้วยปัญญาว่าอย่างไรจะรอบคอบและรู้เท่าทัน จงถือเป็นภาระสำคัญประจำอิริยาบถ อย่าได้ประมาทนอนใจ ธรรมเทศนาที่แสดงขึ้นจากขันธ์และสภาวธรรมทั่วไปในระยะนี้จะปรากฏทางสติปัญญาไม่มีเวลาจบสิ้น และเทศน์ไม่มีจำนนทางสำนวนโวหาร ประกาศเรื่องไตรลักษณ์ประจำตลอดเวลา ทั้งกลางวัน กลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน ทั้งเป็นระยะที่ปัญญาของเราควรแก่การฟังแล้ว เหมือนเราได้ไตร่ตรองตามธรรมเทศนาของพระธรรมกถึกอย่างสุดซึ้งนั่นเอง ขั้นนี้ นักปฏิบัติจะรู้สึกว่าเพลิดเพลินเต็มที่ในการค้นคิดตามความจริงของขันธ์และสภาวธรรมที่ประกาศความจริงประจำตนแทบไม่มีเวลาหลับนอน เพราะอำนาจความเพียรในหลักธรรมชาติไม่ขาดวรรคขาดตอน โดยทางปัญญาสืบต่อในขันธ์หรือสภาวธรรมซึ่งเป็นหลักธรรมชาติเช่นเดียวกัน ก็จะพบความจริงจากขันธ์และสภาวธรรมประจักษ์ใจขึ้นมาด้วยปัญญาว่า แม้ขันธ์ทั้งมวลและสภาวธรรมทั่วไปตลอดไตรโลกธาตุก็เป็นธรรมชาติธรรมดาของเขาอย่างนั้น ไม่ปรากฏว่าสิ่งเหล่านี้เป็นกิเลสตัณหาตามโมหนิยมแต่อย่างใด

อุปมาเป็นหลักเทียบเคียง เช่น ของกลางที่โจรลักไปก็พลอยเป็นเรื่องราวไปตามโจร แต่เมื่อเจ้าหน้าที่ได้สืบสวนสอบสวนดูถ้วนถี่จนได้พยานหลักฐานเป็นที่พอใจแล้ว ของกลางจับได้ก็ส่งคืนเจ้าของเดิมหรือเก็บไว้ในสถานที่ควร ไม่มีโทษแต่อย่างใด เจ้าหน้าที่ก็มิได้ติดใจในของกลาง ปัญหาเรื่องโทษก็ขึ้นอยู่กับโจร เจ้าหน้าที่จะต้องเกี่ยวข้องกับโจรและจับตัวไปสอบสวนตามกฎหมาย เมื่อได้ความตามพยานหลักฐานถูกต้อง ตามกฎหมายว่าเป็นความจริงแล้ว ก็ลงโทษผู้ต้องหาตามกฎหมาย และปล่อยตัวผู้ไม่มีความผิดและไม่มีส่วนเกี่ยวข้อง

ออกไปเป็นอิสระเสรีตามเดิม ฉันใด เรื่องอวิชชาจิตกับสภาวธรรมทั้งหลายก็ฉันนั้น ขันธ์และสภาวธรรมทั่วทั้งไตรโลกธาตุไม่มีความผิดและเป็นกิเลสบาปธรรมแต่อย่างใด แต่พลอยเป็นเรื่องไปด้วย เพราะจิตผู้ฟังอยู่ใต้อำนาจของอวิชชา ไม่รู้ตัวว่าอวิชชาคือใคร อวิชชากับจิตจึงกลมกลืนเป็นอันเดียวกัน เป็นจิตหลงไปทั้งดวง เที่ยวก่อเรื่องรักเรื่องชัง ฝังไว้ตามธาตุขันธ์ คือ ตามรูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสตามตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และฝังรักฝังชังไว้ตามรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตลอดไตรโลกธาตุ เป็นสภาวะที่ถูกจับจองและรักชังยึดถือจากใจดวงลุ่มหลงนี้ทั้งสิ้น เพราะอำนาจความจับจองยึดถือเป็นเหตุ ใจอวิชชาดวงนี้จึงเที่ยวเกิด แก่ เจ็บ ตาย หมุนเวียนไปได้ทุกกำเนิด ไม่ว่าสูง ต่ำ ดี ชั่ว ในภพทั้งสามนี้ แม้จะแยกกำเนิดของสัตว์ที่ต่างกันในภพนั้นๆ ไว้มากเท่าไร ใจดวงอวิชชานี้สามารถจะไปถือเอากำเนิดในภพนั้นๆ ได้ตามแต่ปัจจัยเครื่องหนุนของจิตดวงนี้มีกำลังมากน้อยและดีชั่วเท่าไร ใจดวงนี้ต้องไปเกิดได้ตามโอกาสที่จะอำนวย ตามสภาวะทั้งหลายที่ใจดวงนี้มีความเกี่ยวข้อง จึงกลายเป็นเรื่องผิดจากความจริงของตนไปโดยลำดับ เพราะอำนาจอวิชชาอันเดียวเท่านี้ จึงก่อเหตุร้ายป้ายสีไปทั่วไตรโลกธาตุ ให้แปรสภาพ คือ ธาตุล้วนๆ ของเดิม ไปเป็นสัตว์ เป็นบุคคล และเป็นความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ตามโมหะ (อวิชชา) นิยม

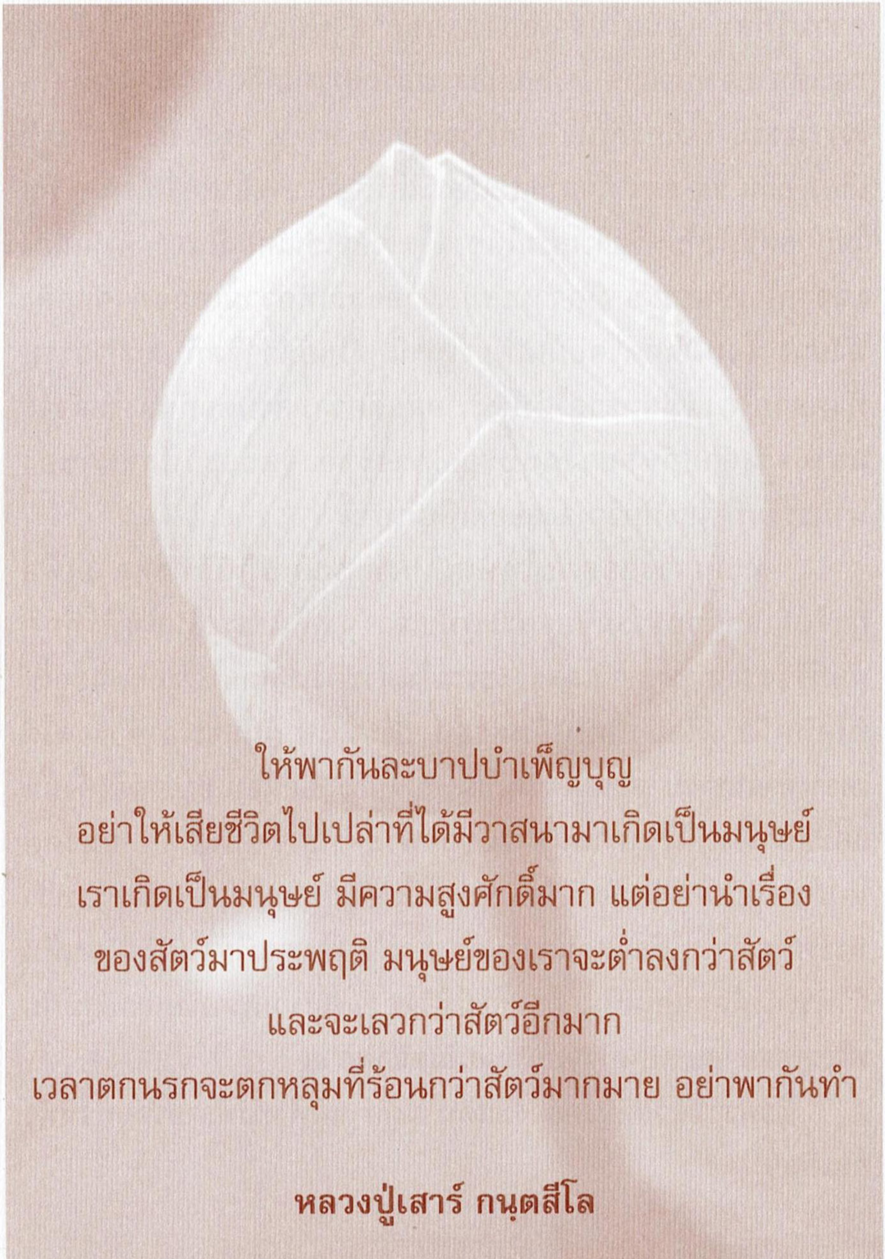
เมื่อทราบชัดด้วยปัญญาว่า ขันธ์ ๕ และสภาวธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตัวเรื่องและตัวก่อเรื่อง เป็นแต่พลอยมีเรื่องเพราะอวิชชาเป็นผู้เรืองอำนาจ บันดาลให้สภาวะทั้งหลายเป็นไปได้ตามอย่างนี้แล้ว ปัญญาจึงตามค้นลงที่ต้นตอคือจิตดวงรู้ อันเป็นบ่อเกิดของเรื่องทั้งหลายอย่างไม่หยุดยั้งตลอดอิริยาบถ คือยืนเดินนั่งนอน โดยความ

ไม่วางใจในความรู้อันนี้ เมื่อสติปัญญาที่ได้ฝึกฝนซ้อมเป็นเวลานานจนมีความสามารถเต็มที่ ได้แผ่วงล้อมและฟาดฟันเข้าไปตรงจุดใหญ่คือผู้รู้ที่เต็มไปด้วยอวิชชาอย่างไม่รีรอต่อยุทธ์กันทางปัญญา เมื่ออวิชชาทนต่อดาบเพชรคือสติปัญญาไม่ไหว ก็ทลายลงจากจิตที่เป็นแท่นบัลลังก์อันประเสริฐของอวิชชามาแต่กาลไหนๆ เมื่ออวิชชาได้ถูกทำลายตายลงไปแล้วด้วยอำนาจ **"มรรคญาณ"** ซึ่งเป็นอาวุธทันสมัยเพียงขณะเดียวเท่านั้น ความจริงทั้งหลายที่ได้ถูกอวิชชากดขี่บังคับเอาไว้นานเป็นแสนกัปนับไม่ถ้วนก็ได้ถูกเปิดเผยขึ้นมาเป็นของกลางคือเป็นความจริงล้วนๆ ทั้งสิ้น ธรรมที่ไม่เคยรู้ได้ปรากฏขึ้นมาในวาระสุดท้าย **"ยถาภูตญาณทัสสนะ"** เป็นความรู้เห็นตามเป็นจริงในสภาวธรรมทั้งหลายอย่างเปิดเผยไม่มีอะไรปิดบังแม้แต่น้อย เมื่ออวิชชาเจ้าผู้ปกครองนครวัฏฏะตายไปแล้วด้วยอาวุธคือปัญญาญาณพระนิพพานจะทนต่อความเปิดเผยของผู้ทำจริง รู้จริง เห็นจริง ไปไม่ได้แม้สภาวธรรมทั้งหลาย นับแต่ขันธ์ ๕ อายตนะภายในภายนอกทั่วทั้งไตรโลกธาตุ ก็ได้เป็นธรรมเปิดเผยตามความจริงของตน จึงไม่ปรากฏว่าจะมีอะไรที่เป็นข้าศึกแก่ใจต่อไปอีกนอกจากจะปฏิบัติขันธ์ ๕ พอให้ถึงกาลอันควรอยู่ควรไปของเขาเท่านั้น ก็ไม่เห็นมีอะไร เรื่องทั้งหมดก็มีอวิชชาคือความรู้โกหกอันเดียวเท่านั้น เที่ยวรังแกและกีดขวางต่อสภาวะให้เปลี่ยนไปจากความจริงของตน อวิชชาดับอันเดียวเท่านั้น โลกคือสภาวะทั่วๆ ไปก็กลายเป็นปกติธรรมดา ไม่มีใครจะไปตำหนิติชมให้เขาเป็นอย่างไรต่อไปได้อีกแล้ว เช่นเดียวกับมหาโจรผู้ลือนามได้ถูกเจ้าหน้าที่ฆ่าตายแล้ว ชาวเมืองพากัน อยู่สบายหายความระวังภัยจากโจร ฉะนั้น ใจทรงยถาภูตญาณทัสสนะ คือความรู้เห็นตามเป็นจริงในสภาวธรรมทั้งหลายอย่างสมบูรณ์ และเป็น

ความรู้ที่สม่ำเสมอไม่ลำเอียงตลอดกาล นับแต่วันอวิชชาได้ขาดกระเด็นไปจากใจแล้ว ใจย่อมมีอิสระเสรีในการนึกคิดไตร่ตรองรู้เห็นในสภาวธรรม ที่เกี่ยวกับใจได้อย่างสมบูรณ์ ตา หู จมูก ฯลฯ และรูป เสียง กลิ่น รส ฯลฯ ก็กลายเป็นอิสระเสรีในสภาพของเขาไปตามๆ กัน ไม่ถูกกดขี่บังคับหรือส่งเสริมใดๆ จากใจอีกเช่นเคยเป็นมา ทั้งนี้เนื่องมาจากใจเป็นธรรม มีความเสมอภาคและให้ความเสมอภาคแก่สิ่งทั้งปวง จึงหมดศัตรูต่อกันเพียงเท่านี้ เป็นอันว่าจิตกับสถาวธรรมทั้งหลายในไตรโลกธาตุได้ประกาศสันติความสงบต่อกันลงในสัจจะความจริงด้วยกันอย่างสมบูรณ์ ภาระของจิตและวิปัสสนาของนามธรรมที่เกี่ยวกับจิต จึงขอยุติเพียงเท่านี้

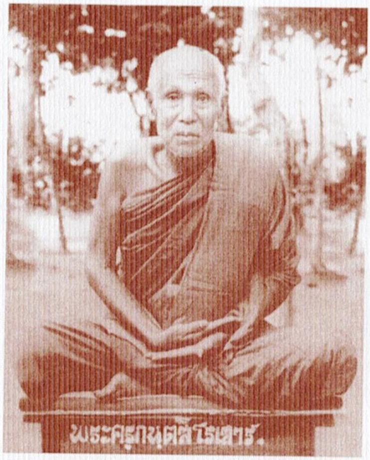
ฉะนั้น จึงขออภัยโทษเผดียงท่านนักปฏิบัติทั้งหลายเพื่อกำจัดกิเลสด้วยธรรมของพระพุทธเจ้า จงเห็นธรรมในคัมภีร์ทุกๆ คัมภีร์ชี้ตรงเข้ามาหากิเลสและธรรมในตัวของเราโดยไปซุ่มซ่อนอยู่ในที่ใดที่หนึ่ง ผู้ใดมี **โอปนยิกธรรม** ประจำใจ ผู้นั้นจะเอาตัวรอดได้ เพราะศาสนธรรม สอนผู้ฟังให้เป็นโอปนยิกะ คือน้อมเข้ามาสู่ตัวทั้งนั้น และอย่าพึงเห็นว่าศาสนธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นอดีต อนาคต โดยไปอยู่กับคนที่ล่วงลับไปแล้วและไปอยู่กับคนไม่เกิด จงทราบว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้สอนคนตายแล้ว และไม่สอนคนที่ยังไม่เกิด จงเห็นว่าพระองค์สอนคนเป็น คือ ยังมีชีวิตอยู่เช่นพวกเราทั้งหลายสมกับพระพุทธศาสนาเป็นปัจจุบันทันสมัยตลอดกาล

ขอความสวัสดีมงคลจงมีแด่ท่านผู้อ่านผู้ฟังทั้งหลายโดยทั่วหน้ากันเถิดฯ

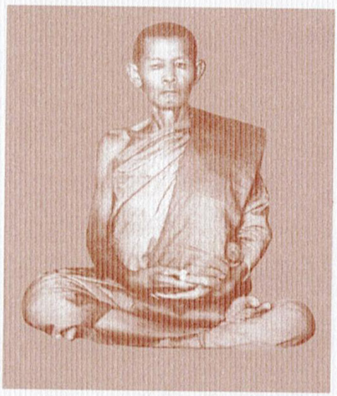


ให้พากันละบาปบำเพ็ญบุญ
อย่าให้เสียชีวิตไปเปล่าที่ได้มีวาสนามาเกิดเป็นมนุษย์
เราเกิดเป็นมนุษย์ มีความสูงศักดิ์มาก แต่อย่านำเรื่อง
ของสัตว์มาประพฤติ มนุษย์ของเราจะต่ำลงกว่าสัตว์
และจะเลวกว่าสัตว์อีกมาก
เวลาตกนรกจะตกหลุมที่ร้อนกว่าสัตว์มากมาย อย่าพากันทำ

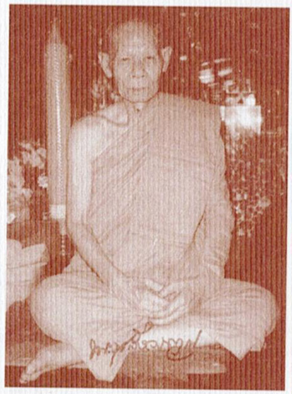
หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล



หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล



หลวงปู่สิงห์ ขนฺตยาคโม



หลวงปู่พุธ ฐานิโย

ธรรมะครูบาอาจารย์



แม้เราสวดมนต์อยู่ ก็คือสมาธิ
แม้เรานั่งสมาธิบริกรรมภาวนา ก็คือการฝึกสมาธิ
ต้องมีความเข้าใจให้มันสัมพันธ์กัน
แม้ว่าเราทำธุรกิจอย่างอื่น ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะ
รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ก็คือการฝึกสมาธิ

พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย)



สละชีพเพื่อพระพุทธศาสนา

พระญาณวิศิษฏ์ (สิงห์ ขนฺตยาคโม)



พระญาณวิศิษฏ์ (สิงห์ ขนฺตยาคโม)
วัดป่าสาละวัน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

๑. สละชีพเพื่อพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเป็นของดีวิเศษยิ่งนักในโลกนี้ ไม่มีเครื่องเปรียบเพราะเป็นหนทางแก้ทุกข์ นับว่าเป็นแก้วรัตนมงคลของโลกทีเดียว.

ผู้ประพฤติก็ต้องเอาชีวิตเป็นที่ตั้ง จึงสามารถปฏิบัติพระพุทธ-ศาสนาให้เป็นไปได้ คือทรมานชีวิตของตนนั้นเอง ให้เป็นพระพุทธ-ศาสนา ชื่อว่าสละชีพเพื่อพระพุทธศาสนา ตามแบบอย่างขององค์สมเด็จพระบรมศาสดาจารย์เจ้า เป็นการปฏิบัติสืบต่อสันตติวงศ์ของพระพุทธองค์เจ้า และสืบต่ออริยประเพณีของพระอริยเจ้าไว้ไม่ให้เสื่อมเสีย ทั้งปฏิบัติไม่ให้ผิดและไม่ให้เคลื่อนคลาดจากพระธรรมวินัยทุกประการ.

พระพุทธเจ้าผู้เป็นบรมศาสดาจารย์ของพวกเราทั้งหลาย พระองค์ทรงตั้งพระหฤทัยให้เป็นหลักฐานยิ่งนักในพระพุทธศาสนานี้ คือพระองค์ทรงสละกาม สุขสมบัติ และสละชีวิตได้อย่างเด็ดขาด มอบถวายไว้ในพระพุทธศาสนา ควรถือเอาเป็นแบบแผนเยี่ยงอย่าง และผู้ปฏิบัติก็ควรทำตนให้เป็นหลักฐานเช่นพระพุทธเจ้าองค์นั้นด้วย ข้อนี้พึงเห็นเรื่องของพระพุทธเจ้าในคัมภีร์ปฐมสมโพธิกถา พระองค์ทอดพระเนตรเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย ในเบื้องต้นแล้วไม่ปล่อยให้ผ่านตาไปเปล่าๆ ทรงนำเอามาพิจารณาให้เห็นทั้งเหตุทั้งผล เป็น

---

*จากหนังสือ **เผยแผ่พุทธศาสนา** พิมพ์ที่โรงพิมพ์กิมหลีหงวน (เปงเฮง) พระนคร ๒๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๗๘ หน้า ๗๘-๑๐๘.

ทุกข์ที่ผจญสัตว์ทุกถ้วนหน้า แม้ไม่ปรารถนาก็จำต้องได้ประสบทุกคน ไม่มีใครล่วงพ้นไปได้สักคน พระองค์เองก็จะต้องแก่ ต้องเจ็บต้องตาย เหมือนกัน ผู้ที่อดทนอยู่ได้ ก็โดยไม่เอื้อเฟื้อหาเอาความสนุกอย่างอื่นหรือความเมามากลบเกลื่อนไปเสีย พอให้แล้วปีแล้วเดือนแล้ววันไปเท่านั้น ครั้นทอดพระเนตรเห็นนักบวช ก็ได้สติดีขึ้นว่าเป็นอุบายแก้ทุกข์ จึงทรงสละราชสมบัติเสด็จออกสู่มหาภิเนษกรมณ์ ถือเพศบรรพชาแล้วเสด็จเข้าป่าเข้าดงไป นับตั้งแต่ได้ทรงผนวชแล้วไปตลอดจนได้ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นในโลก ทรงประดิษฐานพระพุทธศาสนาไว้ แล้วเสด็จเข้าสู่พระปรินิพพานไป ไม่ปรากฏว่าพระองค์ทรงลาสิกขากลับคืนเสวยราชสมบัติอีกสักครั้งเลย เสด็จเข้าสู่พระปรินิพพานในพระพุทธศาสนานี้ทีเดียว ชื่อว่าพระพุทธองค์ทรงสละชีวิตเด็ดขาดเพื่อพระพุทธศาสนา ผู้ปฏิบัติทั้งหลายควรนับถือเอาเป็นแบบแผนเยี่ยงอย่างและควรสละชีวิตเพื่อปฏิบัติพระพุทธศาสนาตามแบบอย่างพระบรมศาสดาจารย์เจ้าให้จงได้ ไม่ควรที่จะท้อถอยเลย.

อีกประการหนึ่ง ควรสละชีพเพื่อปฏิบัติพระพุทธศาสนา ตามแบบแผนเยี่ยงอย่างของพระอริยสงฆ์สาวกเจ้า เพื่อสืบต่ออริยประเพณีของพระอริยเจ้าไว้ไม่ให้เสื่อมเสีย ข้อนี้พึงถือเอาเยี่ยงอย่างพระอสีติมหาสาวก ๘๐ พระองค์ ซึ่งเป็นเอหิภิกษุและได้สำเร็จมรรคผลธรรมพิเศษ เป็นองค์อรหันต์ขีณาสพ แล้วได้รับฐานันดรเป็นเอตทัคคฐาน ทั้งได้เป็นองค์พยานในการประกาศพระพุทธศาสนาช่วยพระบรมศาสดาจารย์เจ้าให้เจริญวัฒนาการกว้างขวางใหญ่โตมาจนตราบเท่าสิ้นพระชนมายุ เสด็จเข้าสู่พระปรินิพพานไป ไม่ปรากฏว่าพระอสีติมหาสาวกเหล่านั้นท่านลาสิกขากลับคืนสู่ฆราวาสอีกสัก

ครั้งเลย จึงควรนับถือเอาเป็นแบบแผนเยี่ยงอย่าง เพื่อปฏิบัติแก้ไขตนให้เป็นไปเช่นอย่างพระอสีติมหาสาวกเหล่านั้น ก็เป็นอันสืบต่ออริยประเพณีของพระอริยเจ้าไว้ได้ เราทั้งหลายทุกผู้คน จงสละชีพทำตนให้เป็นพุทธบริษัทที่ดีที่จริงสืบต่ออริยประเพณีของพระอริยเจ้าให้จงได้.

อีกประการหนึ่ง ควรสละชีพร้อยกรองพระธรรมวินัย ตามแบบอย่างพระสังคีติกาจารย์เจ้าทั้งหลายที่ท่านได้ปราบปรามภิกษุที่เป็นอธัมมวาที อวินยวาที กล่าวจ้วงจาบพระพุทธศาสนา แล้วกระทำปฐมสังคายนา ๕๐๐ พระองค์ก็ดี และระงับวัตถุ ๑๐ ประการ แล้วกระทำทุติยสังคายนา ๗๐๐ พระองค์ก็ดี ทั้งขับไล่ภิกษุอลัชชีออกจากพระพุทธศาสนา แล้วกระทำตติยสังคายนา ๑,๐๐๐ พระองค์ก็ดี และมีปรากฏว่าได้ส่งสาวกออกไปประกาศพระพุทธศาสนาในประเทศต่างๆ มีส่งพระมหินทรเถรเจ้าไปในลังกาทวีปเป็นต้น ตลอดจนได้กระทำจตุตถสังคายนา ๖๘,๐๐๐ พระองค์ก็ดี ภายหลังปรารภถึงอลัชชีภิกษุ แล้วกระทำปัญจมสังคายนา จารึกอักษรลงในใบลาน ๑,๐๐๐ พระองค์ก็ดี ล้วนมีความประสงค์จะดำรงพระธรรมวินัยให้ตั้งมั่นถาวรวัฒนาการ ยังพระพุทธศาสนาให้เจริญงอกงามมาโดยลำดับ พระอริยสงฆ์สาวกเจ้าเหล่าที่กระทำสังคายนามาแล้วทั้ง ๕ ครั้ง ล้วนแต่พระอรหันต์ขีณาสพผู้ตั้งมั่นในพระพุทธศาสนาสิ้นทั้งนั้น ไม่ปรากฏว่าพระอริยสงฆ์สาวกเหล่านั้นได้ลาสิกขากลับคืนครอบครองฆราวาสอีกเลย สละชีวิตถวายพรหมจรรย์ เสด็จดับขันธปรินิพพานในพระพุทธศาสนานี้เอง จึงควรนับถือเอาเป็นครูบาอาจารย์ของพวกเราเหล่าที่ปฏิบัติพระพุทธศาสนาอยู่ในทุกวันนี้ พวกเราทุกคนผู้ปฏิบัติพระพุทธศาสนาควรเอาเป็นคติเยี่ยงอย่าง แล้วควรทำตนให้

เป็นผู้สิ้นกิเลสสืบต่ออริยประเพณีของพระอริยเจ้า เหมือนพระสังคีติ-กาจารย์เจ้าทั้งหลายเหล่านั้นให้จงได้ ไม่ควรทำชีวิตของเราให้เป็นหมัน.

๒. สละชีพธุดงค์เพื่อพระพุทธศาสนา

คือ ธุดงควัตร เป็นข้อวัตรที่เลิศประเสริฐวิเศษยิ่งนัก สำหรับเป็นสัลเลขธรรม คือเป็นอุบายเครื่องขัดเกลากองกิเลสให้เบาบาง ทั้งเป็นเครื่องฟอกศีลธรรมให้ผ่องใสสะอาดปราศจากมลทินโทษ เปรียบเหมือนสบู่ฟอกเหงื่อไคลให้สะอาด ฉะนั้น และธุดงควัตรนี้เป็นเครื่องประดับสัตบุรุษพุทธบริษัททั้ง ๔ ผู้ที่ตั้งใจรักษาได้บริสุทธิ์เรียบร้อยแล้วให้เป็นคนมีสง่าราศีมีรัศมีรุ่งเรืองไพโรจน์ยิ่งนัก เปรียบประดุจเครื่องนุ่งห่มประดับร่างกายให้งดงาม ฉะนั้น และเป็นไปเพื่อความมักน้อยสันโดษ ปราศจากความมักมาก มักหลาย มักใหญ่มักโต ทั้งเป็นคุณเครื่องระงับกุปปธรรม ความกำเริบของใจ ให้เป็นอกุปปธรรม ความไม่กำเริบ สมควรแก่การที่จะเจริญสมถกัมมัฏฐาน วิปัสสนากัมมัฏฐาน ยังศีล สมาธิ ปัญญา ให้บริบูรณ์ได้ เพราะอาศัยเตรสธุดงค์เป็นวัตร ๑๓ ประการ คือ

หมวดที่ ๑ ปฏิสังยุตต์ด้วยจีวร

๑	**ปังสุกูลิกังคะ**	*ถือทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร*
๒	**เตจีวริกังคะ**	*ถือทรงผ้าไตรจีวรเป็นวัตร*

หมวดที่ ๒ ปฏิสังยุตต์ด้วยบิณฑบาต

๓	**ปิณฑปาติกังคะ**	*ถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร*
๔	**สปาทานจาริกังคะ**	*ถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตร*
๕	**เอกาสนิกังคะ**	*ถือนั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร*
๖	**ปัตตปิณฑิกังคะ**	*ถือฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร*

๗	**ขลุปัจฉาภัตติกังคะ**	*ถือห้ามภัตอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร*

หมวดที่ ๓ ปฏิสังยุตต์ด้วยเสนาสนะ

๘	**อารัญญิกังคะ**	*ถืออยู่ป่าเป็นวัตร*
๙	**รุกขมูลิกังคะ**	*ถืออยู่โคนไม้เป็นวัตร*
๑๐	**อัพโภกาสิกังคะ**	*ถืออยู่ในที่แจ้งๆ เป็นวัตร*
๑๑	**โสสานิกังคะ**	*ถืออยู่ในป่าช้าเป็นวัตร*
๑๒	**ยถาสันถติกังคะ**	*ถือการอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร*

หมวดที่ ๔ ปฏิสังยุตต์ด้วยอิริยาบถ

๑๓	**เนสัชชิกังคะ**	*ถือการนั่งเป็นวัตร.*

ธุดงควัตรทั้ง ๑๓ ประการนี้ เป็นข้อวัตรของพระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญด้วยพระองค์เองมาก่อนแล้วจึงได้ทรงตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นพระพุทธเจ้าขึ้นในโลก และได้ทรงสั่งสอนพุทธบริษัท ๔ ให้บำเพ็ญตาม แต่ขาดคราวมานานแล้ว.

ผู้ปฏิบัติพระพุทธศาสนา เมื่อหวังความพ้นทุกข์ในสงสารต้องเอาชีวิตเป็นที่ตั้ง จึงสามารถรักษาธุดงควัตรให้บริบูรณ์สืบต่ออายุของพระพุทธศาสนาให้เป็นไปได้ เมื่อพุทธบริษัท ๔ พร้อมใจกันรักษาธุดงควัตรมากขึ้น พระศาสนาก็เจริญขึ้น เมื่อพุทธบริษัท ๔ รักษาธุดงควัตรน้อยลง พระพุทธศาสนาก็เสื่อมลง เพราะเหตุว่าพระพุทธศาสนาอยู่กับคน เมื่อคนทำให้เสื่อมก็เสื่อม คนทำให้เจริญก็เจริญ เหตุนี้ชาวเราทั้งหลายจงตั้งใจรักษาธุดงควัตรเถิด ชีวิตของเราทั้งหลายจงฝากไว้ในพระพุทธศาสนาเถิด.

วิธีสละชีพรักษาธุดงค์

ต้องเอาพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง คือนับแต่วันที่พระพุทธ-องค์ได้เสด็จออกจากราชสมบัติและทรงผนวชแล้วก็อาศัยอยู่ในป่า ถือการอยู่ในป่านั้นเป็นวัตรทีเดียว ตอนตรัสรู้ก็ทรงตรัสรู้อยู่ใต้ร่มโพธิพฤกษ์ ทรงถือเอาการอยู่โคนไม้โพธิพฤกษ์นั่นเป็นวัตร นับตั้งแต่วันตรัสรู้เป็นต้นไป ๔๙ วัน พระพุทธองค์ทรงเสวยวิมุตติสุขด้วยอริยาบถ ๓ คือ เดินจงกรมบ้าง นั่งสมาธิบ้าง ยืนทรงรำพึงปรารภหมู่สัตว์ทั้งหลายเป็นอารมณ์บ้าง เป็นเนสัชชิกธุดงค์ ต่อแต่นั้นพระพุทธองค์ทรงจาริกเที่ยวบิณฑบาตมาเสวยเวลาเช้าทุกวัน ถือการเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร และเสวยวันละหน ถือการฉันหนเดียวเป็นวัตร เสวยเฉพาะในบาตร ถือการฉันในบาตรเป็นวัตร ดังนี้เป็นต้น ส่วนเครื่องไตรจีวร พระพุทธองค์ทรงผ้ามหาบังสุกุลเป็นวัตร ทรงอนุมัติให้พระอานนท์เป็นช่าง ตัดเป็นสังฆาฏิ ๒ ชั้น อุตตราสงค์และอันตรวาสกชั้นเดียว ด้วยขันฑ์ ๕-๗-๙-๑๑ ครบทั้งไตรจีวร ๓ ผืน ถือทรงผ้าไตรจีวร ๓ ผืนเป็นวัตร ตั้งแต่วันได้ทรงตรัสรู้ตลอดจนวันปรินิพพาน จึงชื่อว่าพระพุทธองค์ทรงสละชีพรักษาธุดงค์ดำรงพระพุทธศาสนาตลอดชาติ ผู้ปฏิบัติทั้งหลายควรนับถือเอาเป็นแบบแผนเยี่ยงอย่าง และควรสละชีวิตรักษาธุดงควัตร ตามเยี่ยงอย่างพระบรมศาสดาจารย์เจ้าของเราทั้งหลายให้จงได้ ไม่ควรท้อถอยทอดธุระในการรักษาธุดงควัตรเหล่านี้เสียเลย.

๓. จงสละชีพเจริญสมณธรรม

กัมมัฏฐาน สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทั้ง ๒ ประการนี้ เป็นธรรมปฏิบัติที่ดีที่ชอบวิเศษยิ่งนักในพระพุทธศาสนา เรียกว่าพระปฏิบัติสัทธรรม เป็นธรรมที่ดำเนินไปเพื่อมรรคผลธรรมวิเศษ ซึ่งเรียกว่าปฏิเวธสัทธรรม ที่นำบุคคลผู้ปฏิบัติให้พ้นจากทุกข์ในวัฏสงสาร.

พระบรมครูเจ้าของเราทั้งหลาย ทรงสั่งสอนพุทธบริษัททั้ง ๔ เหล่า ด้วยสมถกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ ๑๐ อัปปมัญญาพรหมวิหาร ๔ อาหารปฏิกูล ๑ ธาตุววัต-ถาน ๑ อรูปฌาน ๔ เป็น ๗ หมวด รวมเป็น ๔๐ ประการด้วยกัน.

และทรงสั่งสอนให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๓ ประการ คือ ๑. วิปัสสนานุโลม ให้พิจารณาให้เห็นความเกิดขึ้นและความสิ้นความเสื่อมไปแห่งสังขาร เป็นต้น. ๒. วิปัสสนาสุญญตวิโมกข์ พิจารณาความเสื่อมสูญแห่งสัญญาและสังขาร. ๓. วิปัสสนาวิโมกขปริวัฏฏ์ พิจารณาวิโมกขธรรม ให้เห็นธรรมทั้งหลาย ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นอนัตตา เป็น อนิจฺจํ ไม่เที่ยง ทุกฺขํ เป็นทุกข์ เป็นต้น ฉะนี้.

พระพุทธเจ้าผู้เป็นบรมศาสดาจารย์ของเราทั้งหลาย พระองค์ทรงเจริญสมถกัมมัฏฐานมาตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์ ครั้งเมื่อพระพุทธบิดาทรงพาไปกระทำแรกนาขวัญ เสด็จประทับที่ร่มไม้หว้า พระองค์ทรงนั่งกำหนดลมหายใจเข้า หายใจออก น้ำพระทัยสงบลงสู่เอกกัคคตาจิตแน่วแน่เป็นหนึ่งอยู่ ตั้งแต่เวลาเช้าตลอดจนตะวัน

บ่าย ร่มไม้หว้าก็มิได้เอนเอียงชายหนีไปจากพระองค์เลย ยังร่มเย็นสบายดีอยู่เท่ากันกับเวลาเช้าๆ ด้วยอำนาจปาฏิหาริย์ที่พระองค์ทรงพิจารณาลมหายใจเข้า หายใจออก และน้ำพระทัยสงบแน่วแน่เป็นหนึ่งดี ชื่อว่าพระพุทธองค์ได้ทรงเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐานมาตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์ พวกเราควรเอาเป็นคติตัวอย่าง แล้วควรสละชีพเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐานตามเยี่ยงอย่างพระบรมศาสดาจารย์ของเราทั้งหลายด้วย.

ครั้งเมื่อพระองค์จะเสด็จออกสู่มหาภิเนษกรมณ์ ได้ทอดพระเนตรเห็นคนแก่และคนอาพาธหนัก ได้รับความสังเวชสลดน้ำพระทัยเป็นอย่างยิ่ง และพระองค์ทรงถือเอาเป็นบุพนิมิตทำในจิตไม่เพิกเฉย ชื่อว่าพระองค์เจริญอสุภกัมมัฏฐานมาตั้งแต่ยังอยู่ในฆราวาสราชสมบัติ ข้อนี้เป็นคติดียิ่งนัก ควรถือเป็นแบบแผนเยี่ยงอย่าง ไม่ควรประมาททอดธุระเสีย จงสละชีพเจริญอสุภกัมมัฏฐานเถิด จะบังเกิดมรรคและผลในเมื่อตนประพฤติตาม.

เมื่อพระองค์ได้ทอดพระเนตรเห็น คนแก่ คนเจ็บ คนตาย บังเกิดความสังเวชสลดน้ำพระทัยอย่างยิ่ง และทรงน้อมเข้ามาพิจารณาในกาย ในจิต ของพระองค์เองว่า ตัวของพระองค์ก็ยังตกอยู่ในอำนาจแห่งความแก่ ความเจ็บ ความตาย ดังนี้ ชื่อว่าพระองค์ได้ทรงเจริญมรณสติกัมมัฏฐานมาตั้งแต่ยังเสวยราชสมบัติเป็นพระเจ้าแผ่นดินอยู่ในกรุงกบิลพัสดุ์มหานครโน้น ข้อนี้ยิ่งเป็นข้อสำคัญอันชาวเราที่ยังไม่พ้นจากทุกข์ในวัฏสงสารล้วนแต่ตกอยู่ในอำนาจแห่งความแก่ ความเจ็บ ความตาย ดังนี้ ก็ควรที่จะสละชีวิตเจริญมรณสติกัมมัฏฐาน.

ครั้นเมื่อได้ทอดพระเนตรเห็นนักบวช ก็ได้โอกาสที่จะเสด็จออกสู่มหาภิเนษกรมณ์ เพื่อจะเจริญสมถกัมมัฏฐานยิ่งๆ ขึ้นไปจนกว่าจะได้สำเร็จประโยชน์คุณอันยิ่งใหญ่ กล่าวคือพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นพระพุทธเจ้าขึ้นในโลก.

อำนาจที่พระองค์ทรงทำเทวทูตที่ปรากฏแล้วไว้ในน้ำพระทัยเป็นนิตย์ โดยไม่ทอดธุระและไม่ประมาทสักเวลา พาให้พระองค์เสด็จออกสู่มหาภิเนษกรมณ์ได้โดยสะดวก ไม่มีอุปสรรคขัดข้องสักประการ ยิ่งได้ทอดพระเนตรเห็นพระราหุลราชกุมารประสูติจากพระครรภ์ของพระนางพิมพายโสธรา ราชเทวี ในวันนั้น ก็ยิ่งเป็นเทวทูตอันใหญ่บันดลบันดาลให้พระองค์เสด็จออกสู่มหาภิเนษกรมณ์ได้โดยเร็วยิ่งขึ้น พระองค์จึงทรงรั้งรออยู่มิได้ จำเป็นที่พระองค์ต้องเสด็จออกสู่มหาภิเนษกรมณ์ในคืนวันนั้น.

ครั้นเมื่อพระองค์ผนวชแล้ว เสด็จเข้าป่าเข้าดงไปเพื่อได้เจริญสมถกัมมัฏฐาน วิปัสสนากัมมัฏฐานยิ่งๆ ขึ้น จึงต้องเสด็จไปทดลองและสอบสวนศึกษาดูในสำนักอาฬารดาบสรามบุตรและสำนักอุทกดาบสกาลามโคตร ซึ่งโลกเขานิยมว่าเป็นผู้มีญาณเชี่ยวชาญหยั่งรู้หยั่งเห็นในอดีตอนาคตปัจจุบัน ทรงพิจารณาเห็นว่ายังไม่เป็นผู้ตรัสรู้แจ้งแทงตลอดดังนี้ จึงทรงหลีกหนีเสีย เสด็จไปแต่ตัวพระองค์ผู้เดียว.

เมื่อพระองค์ทรงกระทำทุกรกิริยาอยู่นั้น มีพระปัญจวัคคีย์ภิกษุทั้ง ๕ ไปอาศัยอยู่ด้วย โดยความหวังใจว่าจะได้รับรสพระสัทธรรมเทศนาในเวลาที่พระองค์ทรงตรัสรู้แล้วใหม่ ครั้นเมื่อพระองค์ทรงทำทุกรกิริยา ด้วยการกดฟัน กดเพดาน กลั้นลมหายใจ และอดอาหาร สลบล้มลงแล้วฟื้นขึ้นมา ทั้ง ๔ ประการนี้ เห็นว่าไม่ใช่

ทางตรัสรู้ก็ทรงงดเสีย และทรงพิจารณาเห็นว่าการทำความเพียรในทางใจเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ จึงต้องเสด็จออกไปเที่ยวบิณฑบาตมาฉันวันละหน ดังนี้ ภิกษุเหล่าปัญจวัคคีย์ได้เห็นดังนั้นก็บังเกิดความประมาทว่า พระสิทธัตถราชกุมารประพฤติเป็นไปเพื่อความมักน้อยแล้วเวียนมาเป็นคนมักมาก จะได้ความตรัสรู้มาแต่ไหน ดังนี้แล้ว ก็พากันหลีกหนีไปจากพระองค์.

ตอนตรัสรู้ เป็นตอนที่พระองค์ทรงได้ความจริงในการเจริญสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือพระองค์ทรงกำหนดใจเพ่งพิจารณากาย เอาชีวิตเป็นที่ตั้งทีเดียว จึงตั้งพระสติกำหนดลมหายใจ หรือกำหนดกายคตาสติ มรณสติ อสุภกัมมัฏฐาน เป็นต้น ก็กำหนดแต่พอเพียงเป็นอุบาย ยังใจให้สงบเท่านั้น ตอนที่จะได้ความจริง พระองค์ทรงเอาใจทีเดียว.

อธิบายว่า เมื่อพระองค์ทรงกำหนดลมหายใจออก หายใจเข้า หายใจสั้น หายใจยาว หายใจหนัก หายใจเบา รู้ชัดว่าชีวิตตั้งอยู่ได้ด้วยลมหายใจ เมื่อหมดลมหายใจแล้วต้องตาย พอได้ความรู้ชัดดังนี้ น้ำพระทัยของพระองค์ก็สงบรวมลงเข้าสู่ภวังค์ พระองค์ทรงตั้งพระสติกำหนดน้ำพระทัยให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ไม่ให้หลงง่วงอยู่ในภวังค์อย่างเดียว ทรงสังเกตเห็นน้ำพระทัยของพระองค์เองเข้าสู่ภวังค์และออกจากภวังค์แจ้งชัดชำนาญคล่องแคล่ว แล้วกระทำน้ำพระทัยให้ประชุมรวมลงเป็นหนึ่งในองค์อริยมัคคสมังคี เป็นเอกจิต เป็นเอกมรรค เห็นอริยสัจธรรมทั้ง ๔ มาปรากฏแจ้งประจักษ์ ก็ทรงยกจิตพิจารณาทุกขสัจด้วยการกำหนดกายคตาสติ ตรวจค้นดูส่วนของกาย แยกออกดูเป็นส่วนๆ ไป ทรงพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง ส่วนไหนควรที่จะเน่า ก็ทรงพิจารณาให้เห็นเป็นเน่าไป ส่วน

ไหนควรที่จะเปื่อย และแตกทำลาย ก็ทรงพิจารณาให้เห็นแตก เห็นทำลายไปตามสภาพความเป็นจริงของร่างกาย เรียกว่าพระองค์ทรงพิจารณาอสุภกัมมัฏฐานและมรณสติอยู่ในตัวเสร็จ ทั้งหมดพระองค์ทรงกำหนดเห็นเป็นทุกขอริยสัจ คือเป็นตัวเกิด ตัวแก่ ตัวเจ็บ ตัวตายทั้งนั้น ทรงได้ความจริงประชุมที่ตั้งใจไว้ตรงอก.

ต่อแต่นั้นพระองค์ทรงพิจารณาสมุทัยอริยสัจ คือ พระองค์ทรงยกวิปัสสนา ละลายร่างกายแตกทำลายเปื่อยเน่าไปหมดแล้ว ยังเหลือแต่ดวงใจ พระองค์ก็ทรงกำหนดใจ ตรวจค้นดูส่วนของใจที่เป็นวิญญาณ เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร ยกวิปัสสนาขึ้นพิจารณาละลายแก้ไขเป็นส่วนไปเรียกว่าอรูปฌาน ๔ คือ อากาสานัญจายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ ตามอาการของจิตที่ทรงพิจารณาเห็นละเอียดเข้าไปเป็นชั้นๆ และทรงพิจารณาถอยหลังกลับคืนไปในปฏิสนธิวิญญาณ ก็ได้ความชัดว่าขณะเมื่อจิตเคลื่อนจากภพก่อน ที่จะเข้ามาสู่ปฏิสนธิกำเนิดในภพนี้แต่ยังไม่ได้ปฏิสนธิกำเนิด ในระหว่างภพต่อภพ จิตตั้งเป็นฐิติขณะอยู่ขณะหนึ่ง ในขณะจิตอันนั้นเป็นขณะจิตที่ประชุมพร้อมแห่งอวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม และกิเลส ทั้งหมดหดเข้าไปประชุมอยู่ในขณะจิตอันเดียวกัน มีอวิชชาหุ้มห่อปกปิดกำบังไว้ไม่ให้รู้ตัว อาศัยแต่กรรมนำเข้าสู่ปฏิสนธิกำเนิด ขณะเมื่อจิตเข้าสู่ปฏิสนธิกำเนิดนั้นจิตตั้งภวังค์ขึ้นเป็นตัวภพก่อน จึงตั้งรูปขันธ์คือร่างกายของเราหุ้มห่อปกปิดไว้ จิตเข้าอาศัยอยู่ในภวังค์อันประชุมพร้อมแห่งอวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม และกองกิเลสทั้งหมด หดเข้าประชุมอยู่ในภวังค์อันเดียวกัน บังเกิดเป็นตัวภพตัวชาติขึ้น ภวังคจิตจึงได้แปลว่าจิตเดิม เมื่อจิตอยู่ในภวังค์ตราบใด จิตย่อมไม่รู้ตัวตราบนั้น เหตุ

นี้ มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายจึงไม่รู้ตัว ในขณะที่จิตเข้าสู่ปฏิสนธิอยู่ในครรภ์มารดาก็ไม่รู้ตัว ประสูติจากครรภ์ของมารดาก็ไม่รู้ตัว เจริญวัยใหญ่โตขึ้นก็ไม่รู้ตัว แก่เฒ่าชราก็ไม่รู้ตัว ผลที่สุดตายก็ไม่รู้ตัว เพราะจิตเกิดก็เกิดในภวังค์ เมื่อเกิดมาแล้วจิตก็อาศัยอยู่ในภวังค์ เมื่อเวลาตายจิตก็หดตัวเข้าอยู่ในภวังค์ อันเป็นที่ประชุมพร้อมแห่งอวิชชาเป็นต้น เมื่อเวลาหมดลมหายใจ จิตเคลื่อนไปจากภวังค์ไม่รู้ตัว อาศัยแต่กรรมที่ดีหรือที่ชั่วตัวที่ทำไว้นำไปสู่ภพนั้นๆ.

เมื่อพระองค์ทรงพิจารณาเห็นสมุทัยเกิดกับใจแจ้งชัดดังนี้ จึงทรงรวมใจความโดยปัจจยาการ ๑๒ ประการ เรียกว่า **ปฏิจจสมุปบาท** ว่าอวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป นามรูปเป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะ อายตนะเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ ภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ ชาติเป็นปัจจัยให้เกิดชรามรณโสกปริเทวทุกขโทมนัสสุปายาส.

ครั้นเมื่อพระองค์ทรงพิจารณาเป็นอนุโลมปฏิโลมถอยไปถอยมาในเรื่องสมุทัยวารแจ้งประจักษ์เป็นปัจจักขสิทธิดังนี้แล้ว ก็ทรงพิจารณาถอยหลังกลับคืนไปชาติเก่าหนหลัง ตลอดทั้งอเนกชาติ มาบรรจบในขณะจิตอันเดียว ชื่อฐิติ ขณะระหว่างภพต่อภพ เป็นขณะจิตที่บังเกิดขึ้นและตั้งอยู่ประชุมแห่งอวิชชาและกองกิเลสอาสวะทั้งหมดหดตัวเข้ามาประชุมอยู่ในอวิชชาอันเดียว พระองค์จึงทรงยกเอาอวิชชาอันเดียวขึ้นมาพิจารณา ชำระแก้ไข เมื่อทรงรู้เท่าอวิชชาชำระอวิชชาให้ระงับดับไปหมดแล้ว น้ำพระทัยก็ผ่องใสบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ ชื่อว่าพระองค์ทรงละสมุทัยได้เด็ดขาด.

ต่อแต่นั้น พระองค์ทรงพิจารณานิโรธ คือพระองค์ทรงกำหนดน้ำพระทัยที่ผ่องใสบริสุทธิ์ ปราศจากสมุทัยและกองกิเลสอาสวะ ทรงกระทำน้ำพระทัยที่ผ่องใสบริสุทธิ์นั้นให้แจ้งให้สว่างยิ่งขึ้น กำจัดมืดคือโมหะและอวิชชาตัณหาอุปาทานให้ขาดกระเด็นจากพระบวรสันดาน น้ำพระทัยของพระองค์ก็กลายไปเป็นดวงพุทโธ ประกอบด้วยปัญญาปรีชาญาณหยั่งรู้หยั่งเห็นในสารพัดเญยธรรมทั้งปวง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ กระทำโลกนี้ที่มืดให้แจ้งให้สว่าง จนเป็นอาโลก เรียกว่า **อาโลโก อุทปาทิ** ดังนี้ ชื่อว่าพระองค์ทรงเข้าถึงพุทธภูมิ บังเกิดเป็นพุทธชาติ พุทธโคตร พุทธวาส พุทธวงศ์ พุทธประเพณี เป็นพระพุทธเจ้าขึ้นในโลก.

พระองค์จึงทรงรวบรวมนิโรธโดยความระงับดับไปแห่งปัจจยาการ ๑๒ ประการ ใจความว่า เมื่ออวิชชาดับไปแล้ว สังขารก็ดับไป เมื่อสังขารดับไปหมดแล้ว วิญญาณก็ดับไป เมื่อวิญญาณดับไปหมดแล้ว นามรูปก็ดับไป เมื่อนามรูปดับไปหมดแล้ว อายตนะก็ดับไป เมื่ออายตนะดับไปหมดแล้ว ผัสสะก็ดับไป เมื่อผัสสะดับไปหมดแล้ว เวทนาก็ดับไป เมื่อเวทนาดับไปหมดแล้ว ตัณหาก็ดับไป เมื่อตัณหาดับไปหมดแล้ว อุปาทานก็ดับไป เมื่ออุปาทานดับไปหมดแล้ว ภพทั้งหลายก็ดับไป เมื่อภพทั้งหลายดับไปหมดแล้ว ชาติก็ดับไป เมื่อชาติดับไปหมดแล้ว ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส ก็ดับไปตามกันหมด **นิโรโธ โหติ** ชื่อว่าพระองค์ทรงบรรลุพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ เลิศวิเศษในโลกไม่มีความตรัสรู้อื่นวิเศษยิ่งไปกว่า.

ต่อแต่นั้นพระองค์ทรงพิจารณาทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือกำหนดข้อปฏิบัติที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญเพียรในทางใจ มา

ตั้งแต่เบื้องต้นจนอวสาน ในขณะเมื่อพระองค์ทรงกำหนดลมหายใจ ได้รับความสังเวชสลดน้ำพระทัย ใจสงบลงดำเนินตรงแน่วเข้าไปในภวังค์ พระพุทธองค์ก็ทรงตรัสรู้ชัดว่าในขณะเมื่อจิตแห่งตถาคตเข้าสู่ภวังค์นี้ ถ้าตถาคตไม่มีสติสัมปชัญญะตามกำหนดรู้อยู่แล้ว จิตแห่งตถาคตหลงง่วงอยู่ในภวังค์ เป็นที่ตั้งแห่งความตาย อาศัยแต่อวิชชา ตัณหา กรรม นำตถาคตให้เกิด แก่ และเจ็บตายในวัฏสงสารตั้งอเนกชาตินับชาติมิถ้วนมาแล้ว บัดนี้ตถาคตได้มีสติสัมปชัญญะตามกำหนดรู้พร้อม ไม่ยอมให้จิตหลงง่วงอยู่ในภวังค์ และไม่ยอมให้อวิชชา ตัณหา กรรม นำเอาจิตแห่งตถาคตไปตั้งภพตั้งชาติเกิดแก่และเจ็บตายต่อไปอีกได้แล้ว.

ในขณะเมื่อตถาคตได้มีสติสัมปชัญญะตามกำหนดรู้พร้อมซึ่งจิตที่เข้าสู่ภวังค์ และตั้งมั่นลงเป็นสมาธิชำนาญคล่องแคล่วแล้วประชุมลงในองค์อริยมัคคสมังคี ดำเนินตามวิถีแห่งอริยมรรค อริยผล เป็นเอกจิต เอกธรรม เอกมรรค ประชุมพร้อมแห่งมรรค ๘ ประการ ในขณะจิตอันเดียวกัน ตั้งต้นแต่ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ตลอดโลกุตตรธรรม ดังนี้ ชื่อว่าจิตแห่งตถาคตปลีกหนีจากวิถีแห่งความตาย ดำเนินตรงต่อวิถีแห่งอมตะ อันเป็นหนทางแห่งพระนฤพาน เป็นธรรมอันไม่ตาย พระพุทธองค์ตรัสรู้ชัดทีเดียวว่า จิตของพระองค์เป็นอกุปปธรรม ไม่กำเริบ หลุดพ้นพิเศษจากกิเลสอาสวะ ไม่มีไป ไม่มีมา ไม่มีออก ไม่มีเข้า ไม่มีภพ ไม่มีชาติ ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ต่อไปอีก พระพุทธองค์จึงทรงเย้ยซึ่งตัณหาได้ว่า **อเนกชาติสํสารํ สนฺธาวิสฺสํ อนิพฺพิสํ คหการํ คเวสนฺโต ทุกฺขา ชาติปุนปฺปุนํ** เป็นต้น ความว่า ตถาคต เมื่อแสวงหานายช่างเรือนคือตัณหานี้อยู่ ตถาคตย่อมไม่รู้จักตน ไม่มีปัญญา

ปรีชาญาณอะไรสักอย่าง ตัณหานำตถาคตท่องเที่ยวในวัฏสงสาร ทำเรือนชาติ เกิดแก่เจ็บตายนับชาติมิถ้วนแล้ว ดูกร นายช่างเรือนคือตัณหา บัดนี้ ตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว เราได้เห็นหน้าตา เห็นตัวท่านรอบแล้ว ตั้งแต่นี้สืบต่อไป ตัวท่านมิอาจนำตถาคตท่องเที่ยวในวัฏ-สงสารทำเรือนชาติต่อไปอีกได้แล้ว ช่อฟ้าคืออวิชชาตถาคตก็ได้ขจัดแล้ว ซี่โครงคือกิเลสตถาคตก็ได้หักเสียแล้ว จิตแต่งตถาคตถึงซึ่งพระนิพพานเป็นอารมณ์ สิ้นไปแห่งตัณหาทั้งหลายหมดแล้ว.

เมื่อพระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริย-สัจแจ้งประจักษ์เป็นปัจจักขสิทธิฉะนี้ พระพุทธองค์จึงทรงย่นย่อใจความแห่งข้อปฏิบัติอันเป็นไปเพื่อความดับทุกข์ไว้โดยย่อเพียง ๘ ประการว่า

สัมมาทิฏฐิ *ความเห็นชอบ* คือเห็นอริยสัจ ๔ เราก็ได้เห็นแล้ว
สัมมาสังกัปโป *ดำริชอบ*
สัมมาวาจา *กล่าววาจาชอบ*
สัมมากัมมันโต *ทำการงานชอบ*
สัมมาอาชีโว *เลี้ยงชีวิตชอบ*
สัมมาวายาโม *ทำความเพียรชอบ*
สัมมาสติ *มีความระลึกชอบ*
สัมมาสมาธิ *ตั้งจิตมั่นแน่แน่วชอบ*

ประกอบข้อปฏิบัติ ประชุมลงตั้งตรงแน่วในขณะจิตอันเดียวกันแล้วเมื่อใด ย่อมได้ความตรัสรู้ยิ่งเห็นจริงในธรรมทั้งหลายเมื่อนั้น จิตย่อมหลุดพ้นพิเศษจากทุกข์ทั้งปวงดังนี้.

จึงกำหนดกิจที่จะพึงทำในใจไว้ ๔ ประการ คือ

๑. ปริญเญยยะ *พึงกำหนดรู้*

๒. ปหาตัพพะ *พึงสละเสีย*

๓. สัจฉิกาตัพพะ *พึงทำให้แจ้ง*

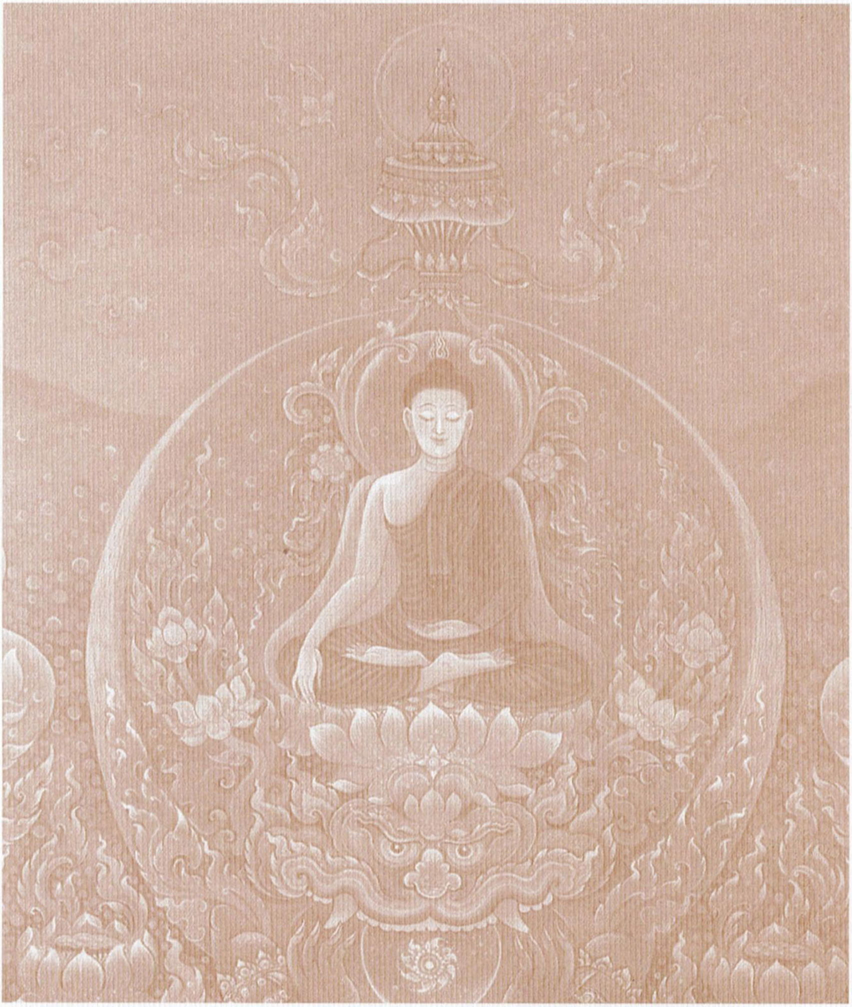
๔. ภาเวตัพพะ *พึงเจริญให้มาก*

พระพุทธองค์ทรงทำกล้าหาญ สละชีวิต เจริญพระสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้หลักฐานแน่นหนา จนได้ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นคติตัวอย่างไว้ให้แก่พวกเราทั้งหลายผู้เกิด ณ ภายหลัง ผู้ปฏิบัติทั้งหลายควรถือเอาเป็นแบบแผนเยี่ยงอย่าง จงสละชีวิตเจริญสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ได้หลักฐานแน่นหนาอย่างพระองค์ เพื่อดำรงพระพุทธศาสนาให้เจริญงอกงามสืบไปเถิด.



พระพุทธองค์ทรงสละชีวิตเด็ดขาดเพื่อพระพุทธศาสนา
ผู้ปฏิบัติทั้งหลายควรนับถือเอาเป็นแบบอย่าง
และควรสละชีวิตเพื่อปฏิบัติพระพุทธศาสนาตามแบบอย่าง
พระบรมศาสดาจารย์เจ้าให้จงได้ ไม่ควรที่จะท้อถอยเลย

พระญาณวิศิษฏ์ (สิงห์ ขนฺตยาคโม)



เจริญตามปฏิปทาของพระพุทธองค์

พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย)



พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย)

วัดป่าสาละวัน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

เจริญตามปฏิปทาของพระพุทธองค์

บัดนี้เราทั้งหลายก็ได้ตั้งใจปฏิบัติธรรมหรือฟังธรรม การฟังธรรมนี้เราฟังอยู่ที่ใจของเรา ในตัวของเรามีใจเป็นใหญ่ **มโนปุพพังคมาธัมมา** ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นธรรมชาติถึงก่อน **มโนเสฏฐา มโนมยา** ทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จแล้วแต่ใจ **มะนะสา เจ ปสันเนนะ** ขณะใดใจผ่องใส การทำ การพูด การคิด ก็เป็นไปในแนวทางที่ถูกต้อง เป็นกุศโลบายแห่งบุคคลผู้ฉลาดในธรรม ถ้าในขณะใดจิตใจของเราเศร้าหมอง การทำ การพูด การคิด ก็มีแนวโน้มที่เป็นไปในทางที่ไม่ฉลาด ถ้าทำก็เป็นกายทุจริต พูดก็เป็นวจีทุจริต คิดก็เป็นมโนทุจริต เพราะฉะนั้น **จิตตัง ทันตัง สุขาวหัง** การฝึกฝนอบรมจิต จึงเป็นสิ่งที่นำสุขมาให้โดยถ่ายเดียว

ดังนั้น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทราบปัญหาข้อนี้ตามความเป็นจริง พระองค์จึงสอนให้เราฝึกฝนอบรมจิต คืออบรมจิตของเราให้มีศีล ให้มีสมาธิ ให้มีปัญญา ท่านทั้งหลายได้ทำจิตใจให้ถึงพระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เมื่อท่านปฏิญาณตนถึง พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์แล้ว ได้กรุณากำหนดดูจิตของตนเอง พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ คือ คุณธรรมที่มีอยู่ในจิตของเรานั่นเอง

จิตของเราเป็นผู้รู้ ทีนี้ ผู้รู้ตามแบบของพระพุทธเจ้านั้นต้องมีกฎมีเกณฑ์ ไม่ใช่ว่ารู้สะเปะสะปะไปอย่างไม่มีกฎมีเกณฑ์ รู้ของ

---

*เทศน์อบรมข้าราชการกระทรวงอุตสาหกรรม เมื่อวันที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๘

พระพุทธเจ้า รู้ศีล รู้ธรรม รู้วินัย หรือระเบียบในการปฏิบัติ วินัยก็คือศีลที่ท่านได้สมาทานมาแล้ว ศีลนี่แหละจะเป็นอุบายเครื่องดับ **สีเลนะ นิพพุติง ยันติ** จะถึงซึ่งความดับสนิทก็เพราะศีล **ตัสมา สีลัง วิโส ทเย** ดังนั้น สาธุชนพึงชำระศีลให้บริสุทธิ์ ในเมื่อเรามีศีลบริสุทธิ์แล้ว เราก็ดับทุกสิ่งทุกอย่าง เริ่มต้นแต่การดับบาป อาตมาเคยเทศน์เสมอว่า ศีลเป็นอุบายตัดทอนผลเพิ่มของบาปกรรม ฉะนั้น ผู้มีศีลจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ดับกรรม ดับเวร

กรรม หมายถึง การกระทำด้วยกาย วาจา ซึ่งมีจิตหรือใจเป็นตัวการ เป็นตัวเจตนา ว่าเราจะทำ จะพูด จะคิด ทีนี้การกระทำที่มีขอบเขต อันใดที่ไม่ละเมิดล่วงเกินศีลที่เราสมาทานแล้ว อันนั้นชื่อว่าการกระทำที่มีขอบเขต ***การพูดสิ่งใดที่ไม่ละเมิดล่วงเกินศีลที่เราสมาทานแล้ว อันนั้นคือการพูดอย่างมีขอบเขต*** แต่สำหรับจิตใจของเรานั้น บางครั้งเราก็มีเจตนาที่จะคิด บางทีอยู่ๆ จิตก็คิดขึ้นมาเอง เขาจะคิดได้ทั้งสิ่งดี สิ่งชั่ว คิดได้ทั้งเรื่องบาป เรื่องบุญ แต่เมื่อเขาคิดเช่นนั้นแล้ว เราจะทำอย่างไร จะไปห้ามไม่ให้เขาคิดอย่างนั้นหรือ เปล่า เราห้ามไม่ได้ เพราะความคิดเป็นอารมณ์จิต เรารักษาเอาเพียงแค่เจตนาคือความตั้งใจที่จะทำ แต่จิตเขาคิดไป เพื่อที่จะทำบาปทำกรรมทำสิ่งชั่ว เพราะเรามีกฎเกณฑ์ เราเคารพกฎเกณฑ์ เคารพกติกา ๕ ข้อที่พระพุทธเจ้าประทานให้ เราก็ไม่ทำ เมื่อเราไม่ทำ มันก็ไม่มีผลงาน

เมื่อความคิดหายไปแล้ว ก็ไม่มีอะไรเหลือตกค้างอยู่ เพราะความคิดนั้นเป็นเพียงแต่อารมณ์จิต ความคิดที่สำเร็จเป็นมโนกรรมเพราะอาศัยเจตนาเป็นที่ตั้ง คืออยู่ๆ แล้วความคิดเรามันเกิดขึ้นมาลอยๆ เพราะอาศัยอารมณ์ค้าง บางทีมันอาจจะคิดไปด่าใครต่อใคร

คิดที่จะฆ่าใครต่อใคร แต่มันคิดไปเองโดยที่เราไม่มีเจตนา อันนั้นมันเป็นสักแต่ว่าอารมณ์จิตเท่านั้น ในทางที่ควรระมัดระวังก็คือ คิดแล้วอย่าทำตามที่คิด แต่ถ้าหากว่าคิดดี เป็นบุญ เป็นกุศล เราทำตามสิ่งนั้น เช่น คิดจะฟังเทศน์ ฟัง คิดจะสวดมนต์ สวด คิดจะปฏิบัติสมาธิภาวนา ปฏิบัติ อันนี้ เป็นการคิดดี

ทีนี้ ความคิดนั้นเป็นอาการแห่งผู้รู้ เพราะเรารู้สึก รู้นึก รู้คิด ความคิดนี่ไม่มีกฎเกณฑ์ โดยธรรมชาติของจิต รู้สึก รู้นึก รู้คิด แต่ไม่รู้ดี รู้ชั่ว แต่การคิดแบบพระพุทธเจ้า คิดแบบผู้ที่มีพระพุทธเจ้าอยู่ในจิตในใจ ***ผู้มีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี แม้ว่าเขาจะคิดในสิ่งชั่ว แต่เขาจะไม่ทำ เพราะเขามีคุณธรรมคือพุทธะอยู่ในจิตตลอดเวลา***

ดังนั้น เวลาปฏิบัติธรรม เรามาสำรวจดู กาย วาจาของเราตั้งแต่เช้ามานี่ จนถึงปัจจุบันนี้ เราได้ทำบาปทำกรรมอะไรไหม ถ้าหากว่าเราไม่ได้ทำบาปทำกรรมอะไร ไม่ละเมิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง เราควรจะภูมิใจว่า **สีลัง เม ปริสุทธัง สีลัง เม ปริสุทธัง สีลัง เม ปริสุทธัง** ศีลของเราบริสุทธิ์แล้ว ศีลของเราบริสุทธิ์แล้ว ศีลของเราบริสุทธิ์แล้ว เพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนจิตของเราให้มีความรู้สึกภาคภูมิ ปราโมทย์ยินดีในคุณธรรมคือศีลที่บริสุทธิ์ที่มีอยู่ในจิตของเรา แล้วเราทำอย่างมีขอบเขต เรียกว่า รู้อย่างพระพุทธเจ้า ปฏิบัติอย่างพระพุทธเจ้า

เมื่อเราสังเกตดูจิตดูใจของเราในลักษณะดังที่กล่าวนี้ เราก็มีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดีอยู่ในจิตของเรา แต่ถ้าเรามีสติรู้จิตของเราอยู่ตลอดเวลา สติตัวนี้เป็นเจตสิกธรรม เป็นสติวินโย มีสติเป็นผู้นำจิตอยู่ตลอดเวลา เมื่อจิตของเรามีพลังงานคือสติ สมาธิคือ

ความมั่นคง ต่อการที่จะละบาปความชั่ว ประพฤติความดี ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาดอยู่เสมอ เราก็มีคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์อยู่ในจิตของเราตลอดเวลา

เมื่อเป็นเช่นนั้น เราจะยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด เราก็มีแต่สติคอยกำหนดจ้องตามรู้อยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นเช่นนั้น เราจะไปก็ไปกับพระพุทธเจ้าคือผู้รู้ เราจะนั่ง เราก็นั่งกับพระพุทธเจ้าคือผู้รู้ เราจะนอน เดิน ยืน เราก็ไปกับพระพุทธเจ้าเพราะเรามีสติ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา

เมื่อท่านกำหนดดูจิตของท่านอยู่อย่างนี้ เวลานี้ท่านนั่งดูจิตของท่านด้วยความมีสติสัมปชัญญะ ท่านกำลังนั่งเฝ้าพระพุทธเจ้าอยู่แล้ว เพราะพระพุทธเจ้าเป็นคุณธรรมมีอยู่ในจิตของเรา ไม่ได้อยู่ที่อื่น

ดังนั้น ณ โอกาสต่อไปนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายจงเชื่อมั่นในตัวเองว่า เราสามารถที่จะปฏิบัติธรรมให้จิตสงบเป็นสมาธิ รู้ธรรม เห็นธรรมได้ สามารถที่จะสร้างสมาธิ สติปัญญาให้เกิดขึ้นในจิตในใจของเราได้

เมื่อเราเชื่อมั่นในตนเองอย่างแน่วแน่แล้ว เราก็มาเชื่อมั่นในปฏิปทาของพระพุทธเจ้า ปฏิปทาของพระพุทธเจ้านั้น พูดเอาง่ายๆ เข้าใจง่ายๆ ฟังง่ายๆ ว่ากันอย่างนี้เลยทีเดียว ***พระพุทธเจ้าฆ่าสัตว์ไม่เป็น เราไม่ฆ่า พระพุทธเจ้าขโมยไม่เป็น เราไม่ขโมย พระพุทธเจ้าไม่ประพฤติผิดในกาม เราไม่ประพฤติผิด พระพุทธเจ้าโกหกไม่เป็น เราไม่โกหก พระพุทธเจ้าไม่ดื่มน้ำดองของเมา เราไม่ดื่มน้ำดองของเมา พระพุทธเจ้ามีพระสติกำหนดรู้ การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด โดยอัตโนมัติ เราพยายามกำหนดสติ***

ตามรู้ การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด อยู่ตลอดเวลาอย่างพระพุทธเจ้า อันนี้เรียกว่าเราปฏิบัติตามปฏิปทาของพระพุทธเจ้า

ในเมื่อเรามีสติรู้ตัวอยู่ **อัปปมาโท อะมะตัง ปทัง อัปปมาโท อะมะตัง ปทัง** เราก็มีความไม่ประมาท ซึ่งเป็นหนทางแห่งความไม่ตาย ความไม่ประมาท คือ ความมีสติสัมปชัญญะพร้อม ***การปฏิบัติธรรม แม้ว่าใครจะทำสมาธิได้ขั้นไหน ตอนไหน ญาณขั้นไหน ฌานขั้นใดก็ตาม ผลลัพธ์ขั้นสุดท้ายก็คือ ความมีสติสัมปชัญญะ แล้วเราจะละอะไร สำคัญอยู่ที่ศีลตัวเดียวเท่านั้น*** อันนี้ขอให้ท่านทั้งหลายพึงเข้าใจอย่างนี้

เมื่อเป็นเช่นนั้น ณ โอกาสนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายจงมีสติกำหนดรู้จิตของตนเอง แล้วนึกถึงอารมณ์แห่งการภาวนา ท่านผู้ใดถนัดในการกำหนดอานาปานสติ คือ ลมหายใจเข้าออก ก็กำหนดรู้ลมหายใจ ท่านผู้ใดเคยบริกรรมภาวนา พุทโธ สัมมาอรหัง พองหนอ ยุบหนอ ก็ให้กำหนดบริกรรมภาวนาสิ่งนั้น ท่านผู้ใดไม่กำหนดภาวนาอะไร กำหนดสติรู้จิตอยู่เฉยอยู่

ถ้าจิตนิ่ง ปล่อยให้นิ่ง ถ้าจิตคิด ปล่อยให้คิด เราเอาสติตัวเดียวตามรู้อยู่ตลอดเวลา แล้วก็ให้กำหนดตามอารมณ์เดิมที่ตนเคยปฏิบัติมาอย่างคล่องแคล่วชำนิชำนาญ

การทำสมาธิ คือการทำจิตให้มีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก จะเป็นอะไรก็ได้ ขอให้เรามีสติกำหนดรู้จิตเพียงอย่างเดียว ผู้ที่มีสติกำหนดรู้จิต ในเมื่อจิตอยู่ว่างๆ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นที่กาย จิตสามารถที่จะกำหนดรู้เองโดยอัตโนมัติ

เมื่อจิตอยู่ว่าง สิ่งที่ปรากฏเด่นชัดก็คือ ลมหายใจ ในบางครั้งก็มีความคิดปรากฏขึ้น เมื่อกายกับจิตยังสัมพันธ์กันอยู่ สุขทุกข์ที่เกิดขึ้นที่กาย จิตย่อมรู้ รู้เองโดยอัตโนมัติ

เมื่อเราตั้งสติกำหนดรู้จิตของเราเฉยอยู่ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นที่กาย จิตเขาจะสามารถรู้เองโดยอัตโนมัติ เมื่อจิตวิ่งไปรู้สิ่งใด เราเอาสติตามไป ถ้าจิตอยู่ว่างๆ ก็ให้ว่างไป ถ้าจิตคิด ก็กำหนดตามรู้ไป ถ้าจิตจับลมหายใจ ก็กำหนดรู้ลมหายใจไป

เมื่อเรานั่งสมาธิไปนานๆ ถ้าจิตจะเริ่มเป็นสมาธิ เราจะรู้สึกว่า กายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ คือ มันเบา สบาย ไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ในช่วงนี้ ***ถ้าหากว่าจิตไม่กำหนดรู้สิ่งใด ก็ให้รู้ในจิตเพียงอย่างเดียว*** เมื่อรู้สึกสบาย กายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ ถ้าจิตอยู่ว่าง ปล่อยให้ว่างไป

ถ้าหากว่าจิตวิ่งไปหาลมหายใจ ก็ปล่อยให้รู้ลมหายใจ ถ้าหากจิตมีความคิด ก็ปล่อยให้รู้ความคิด ถ้าสุขเกิดขึ้น จิตไปรับรู้ ก็กำหนดรู้สุข ถ้าทุกข์เกิด จิตไปกำหนดรู้ ก็กำหนดรู้ทุกข์ คือ ปล่อยไปตามธรรมชาติของมัน อย่าไปบังคับ

เมื่อเราเอาสติตามรู้อารมณ์จิตอยู่ตลอดเวลา วิถีจิตที่เขาจะเดิน เขาจะเดินอยู่ตรงที่ว่า บางทีรู้ลมหายใจ บางทีรู้ว่าง บางทีรู้ความคิด เราปล่อยให้จิตของเราเดินอยู่ที่ลมหายใจ ความคิด ความว่าง ลมหายใจ ความคิด ความว่าง จนกว่าจิตของเราจะจับอย่างใดอย่างหนึ่งมั่นคง อย่างเหนียวแน่นไม่ปล่อยวาง เรียกว่ากัดไม่วางแล้วก็ปล่อยไปตามธรรมชาติ

ทีนี้ เมื่อจิตของเรามายึดสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์อย่างเหนียวแน่น ในช่วงนี้ถ้าหากว่าจิตสงบเป็นสมาธิ เราจะเริ่มรู้สึก

แจ่มๆ ภายในจิต ถัดจากนั้นไปจะมีความสว่างเกิดขึ้น ในช่วงที่ความสว่างบังเกิดขึ้นนี่ เราจะรู้สึกว่าเรามีปีติ มีความสุข แล้วจิตของเราก็ไม่ดิ้นรนกระวนกระวาย

ถ้าไปรู้อยู่ที่ความว่าง ก็จะวางเฉย แล้วจิตจะสงบ ละเอียดยิ่งลงไป ยิ่งลงไป จนกระทั่งหยุดนิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน ถึงจุดที่ร่างกายตัวตนหายไปหมดก็มี แต่บางครั้ง ถ้าหากจิตส่งกระแสออกนอก จะเกิดภาพนิมิตต่างๆ ดังที่เคยเทศน์ให้ฟังหลายครั้งหลายหน

แต่ถ้าหากว่าจิตไปจับลมหายใจ บางครั้งจะรู้สึกว่าลมหายใจแผ่วลง แผ่วลง เหมือนใจจะขาด ก็อย่าไปตกใจ ให้พยายามประคองจิตกำหนดรู้เฉย

ถ้าหากว่าลมหายใจหายขาดไปในขณะนั้น จิตจะสว่างโพล่งขึ้น ร่างกายตัวตนหายหมด ยังเหลือแต่จิตดวงเดียว แต่ถ้าหากว่าจิตส่งกระแสออกนอก ก็จะรู้เห็นนิมิตต่างๆ

ถ้าจิตดวงใดมาจับลมหายใจ จิตดวงนั้นได้ชื่อว่าเดินตามทางของพระพุทธเจ้าที่ถูกต้อง เพราะลมหายใจจะเป็นสื่อนำจิตให้วิ่งเข้าไปสงบ นิ่ง สว่าง อยู่ในท่ามกลางของร่างกาย ซึ่งจิตของพระพุทธเจ้า พระองค์เจริญอานาปานสติ เมื่อจิตจับลมหายใจวิ่งเข้าไปนิ่งสว่าง อยู่ในท่ามกลางของร่างกาย ทำให้พระองค์รู้เห็นอวัยวะต่างๆ ภายในกายครบถ้วนอาการ ๓๒ ในขณะจิตเดียว

พระองค์รู้อาการ ๓๒ รู้อย่างไร คือพระองค์รู้ว่า กายของเรานี้หนอ เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ เกสาคือผมทั้งหลาย โลมาคือขน นขาคือเล็บ ทันตาคือฟัน ตโจคือหนัง มังสังคือเนื้อ นหารูคือเอ็น อัฏฐิคือกระดูก อัฏฐิมิญชัง เยื่อ

ในกระดูก วักกัง ม้าม หทยัง หัวใจ ยกนัง ตับ กิโลมกัง พังผืด ปิหะกัง ไต ปัปผาสัง ปอด อันตัง ไส้ใหญ่ อันตคุณัง ไส้น้อย อุทริยัง อาหารใหม่ กรีสัง อาหารเก่า มัตถลุงคังคือมันสมอง ปิตตัง น้ำดี เสมหัง น้ำเสลด ปุพโพ น้ำเหลือง โลหิตัง น้ำเลือด เสโท น้ำเหงื่อ เมโท น้ำมันข้น อัสสุ น้ำตา วสา น้ำมันเหลว เขโฬ น้ำลาย สิงฆาณิกา น้ำมูก ลสิกา น้ำไขข้อ มุตตัง น้ำมูตร เอวะมยัง เม กาโย กายของเรานี้อย่างนี้ อุทธัง ปาทตลา เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป อโธ เกสมัตถกา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา ตจปริยันโต มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ ปูโรนานัปปการัสสะ อสุจิโน เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ อย่างนี้แล อันนี้คือวิถีทางเดินของจิตของพระพุทธเจ้า

นักปฏิบัติท่านใดเจริญตามปฏิปทาของพระพุทธเจ้า แม้จิตยังไม่สงบ ยังไม่เป็นสมาธิ เราจะกำหนดดูอาการ ๓๒ ที่กล่าวมาแล้วก็ได้ คือเรานึกถึงผม ให้มีสติกำหนดเพ่งไปที่ผมให้ชัดเจน โลมา ขน เพ่งไปที่ขน นขา เล็บ เพ่งไปที่เล็บ ทันตา ฟัน ตโจ หนัง เพ่งไปด้วยจิตใจแน่วแน่ ตอนแรกๆ เราเดินอยู่ในผม ขน เล็บ ฟัน หนังนี้ก่อน เพ่งย้อนกลับไปย้อนกลับมา เพียงเพ่งดูว่า นี่ผม นี่ขน นี่เล็บ นี่ฟัน นี่หนัง ย้อนกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ แทนคำบริกรรมภาวนา เมื่อเพ่งไม่หยุดต่อเนื่องกัน ในที่สุดจิตก็จะสงบ

ถ้าหากว่าจิตไปสงบอยู่ที่อาการใดอาการหนึ่ง ถ้าไปสงบอยู่ที่ผม จิตก็จะสว่าง มองเห็นผมบนศีรษะ **หลวงปู่ฝั้น** เคยเล่าให้ฟังอยู่เสมอว่า โยมซื้อรถยนต์ เขานิมนต์ให้นั่งรถยนต์ ท่านไม่ยอมนั่ง ในที่สุดทนอ้อนวอนเขาไม่ได้ ก็ขึ้นไปนั่งรถยนต์ เพราะแต่เกิดมายังไม่เคยนั่งรถยนต์สักที

ทีนี้ พอไปนั่งรถยนต์ ใจก็นึกกลัวจะตกรถ ท่านก็กำหนดอาการ ๓๒ พอกำหนดไปถึง หทยัง หัวใจ จิตสว่างโพล่งขึ้นมา แล้วจิตมันวิ่งไปเกาะอยู่กับวัตถุชิ้นหนึ่ง สีขาวเหมือนถ้วย หลังจากนั้นจิตมันก็จดจ่ออยู่ที่ตรงนั้น ไปรู้สึกเอาเมื่อคนขับรถมาตีหัวเข่าอย่างแรง เมื่อรู้สึกตัวขึ้นมาแล้วเขาบอกว่า "หลวงพ่อ หลวงพ่อนั่งสมาธิเครื่องยนต์มันหยุด" ท่านก็เลยบอกว่า "เออ ถ้ามันหยุดเพราะเรานั่งสมาธิ ลองไปติดเครื่องดูซิ" พอเขาไปติดเครื่อง เครื่องยนต์มันก็ติด แล้วก็วิ่งไปได้

เวลาไปนั่งเฝ้าปฏิบัติท่าน ท่านจะเล่าเรื่องนี้ให้ฟังเสมอ แล้วในที่สุดก็ต้องมานึกว่า "อ๋อ ครูบาอาจารย์สอนเราโดยอุบาย" แล้วก็มายึดเอาคำสอนของท่านไปปฏิบัติ ซึ่งปฏิบัติในช่วงที่กำลังป่วยเป็นวัณโรค พอกำหนดไป กำหนดไป พอถึงปัปผาสัง ปอด จิตมันหยุดทุกที แล้วมันก็ไปจ่ออยู่ที่ตรงนั้น บางทีก็มองเห็นปอดมันเป็นจุดเป็นจุดกลมๆ เหมือนเหรียญโตขนาดเหรียญสลึง ทีนี้ เพ่งไปเพ่งมาในที่สุดวัณโรคมันก็หาย เพราะฉะนั้น วิธีทำสมาธิรักษาโรคภัยไข้เจ็บนี่ ให้เดินอาการ ๓๒

ทีนี้ ผู้ปฏิบัติธรรม ถ้าหากว่าเรากำหนดรู้อารมณ์จิต เพียงแต่กำหนดรู้อารมณ์จิตคือความคิดนั่นเอง อันนี้มันเป็นนาม กำหนดรู้นาม จิตก็เป็นนาม อารมณ์สิ่งรู้ของจิตก็เป็นนาม ทีนี้ นามเพ่งนามบางทีกำลังมันอ่อน ให้ย้อนกลับมาเพ่งอาการ ๓๒

จิตของคนเรานี่ ในเมื่อไปเพ่งดูวัตถุ มันจะทำให้เกิดพลังงานจะได้สมาธิแน่วแน่ ได้สติมั่นคง เพราะฉะนั้น วิธีการปฏิบัติสมาธินี่ถ้าหากว่า ***ท่านผู้ใดกำหนดรู้อาการ ๓๒ หรือพิจารณาธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟภายในกายของตนเอง จนกระทั่งจิตสงบเป็นสมาธิแน่วแน่***

ปล่อยวางสิ่งที่กำหนดรู้ แล้วก็ไปกำหนดรู้อยู่ที่อารมณ์ที่เกิดดับ เกิดดับอยู่ภายในจิต ให้มันผ่านการกำหนดดูวัตถุธรรมไปก่อน แล้วไปถึงขั้นกำหนดดูนามธรรม ถ้าปฏิบัติได้อย่างนี้ ภูมิจิตจะไม่เสื่อม ภูมิจิตจะไม่ตก จะมีพลังเข้มแข็งอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น การปฏิบัติสมาธิภาวนา ขอได้โปรดอย่าไปสงสัยในอารมณ์ที่เรายึดเป็นหลักปฏิบัติ เช่น บริกรรมภาวนาหรือพิจารณา ถ้าหากว่าท่านผู้ใดยึดอารมณ์อันใดเป็นอารมณ์จิตในการภาวนาได้ผลแล้ว ให้ยึดเอาอารมณ์นั้นเป็นวิหารธรรม เครื่องอยู่ของจิต ให้พิจารณาสิ่งนั้นบ่อยๆ พิจารณาเนืองๆ

ถ้าเป็นบริกรรม ก็บริกรรมบ่อยๆ บริกรรมภาวนาเนืองๆ ให้เป็นพหุลีกตา **ภาวิตา พหุลีกตา** อบรมให้มากๆ ทำให้คล่องให้ชำนิชำนาญ แล้วจิตจะปฏิวัติตัวไปสู่ภูมิจิตภูมิธรรมเอง การปฏิบัติเป็นหน้าที่ที่เราจะต้องตกแต่งเอา แต่ว่าผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัตินั้นเราตกแต่งเอาไม่ได้

การปฏิบัติสมาธิแต่ละครั้ง แม้ว่าจิตไม่สงบเป็นสมาธิ อย่าไปน้อยอกน้อยใจว่าเราภาวนาไม่ได้ผล เราภาวนาแต่ละครั้ง จิตเขาจะสะสมกำลังไว้ทีละเล็กทีละน้อย บางทีเราตั้งใจจะให้จิตเป็นสมาธิภาวนาแทบเป็นแทบตาย มันก็ไม่เป็น แต่บางครั้งอยู่เฉยๆ พอมีอารมณ์อะไรกระทบ จิตมันวูบลงไปได้สมาธิ แล้วผลที่มันเกิดเป็นสมาธิอย่างนั้น มันมาจากไหน มาจากที่เราปฏิบัติ จิตสงบบ้าง ไม่สงบบ้าง เป็นบางครั้งบางคราว แล้วมันจะสะสมพลังของมันเอาไว้ได้จังหวะเหมาะเมื่อไร มันก็เกิดขึ้นเมื่อนั้น

ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นอกาลิโก ไม่เลือกกาลเลือกเวลา หลวงปู่หลวงตาทั้งหลาย ผู้ที่ท่านรู้แจ้งเห็นจริง ท่าน

แสดงธรรม ท่านจะไม่พูดมาก ท่านจะชี้เอา อย่างนี้ อย่างนี้ อย่างนี้ **หลวงปู่แหวน** เคยสอน ***"เจ้าคุณอย่าเอาอะไรมาก ให้กำหนดสติลงที่จิตของตนเอง บาปมันเกิดที่จิต ดีเกิดที่จิต ชั่วเกิดที่จิต บุญเกิดที่จิต"***

เพราะฉะนั้น ***การฝึกฝนอบรมจิตนี่ ให้มีศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอัตโนมัติ เป็นสติวินโย*** จึงได้ชื่อว่า **จิตตัง ทันตัง สุขาวหัง จิตที่ฝึกฝนอบรมดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้**

ต่อไปนี้ ตั้งใจกำหนดจิต ทำความสงบรู้ในจิตของตนเอง จะหยุดพูด นั่งสมาธิสักพักหนึ่ง

(นั่งสมาธิ)

เวลาปฏิบัติ อย่าไปคิดให้มันเป็นเช่นนั้น เพราะความสงบ สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน มันเป็นผลเกิดจากการปฏิบัติ จิตเขาจะเป็นเองโดยอัตโนมัติ อย่าไปตกแต่งให้มันเป็นเช่นนั้น ปล่อยให้เป็นไปเอง

เมื่อก่อนนี้ จิตสงบ นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน เป็นอย่างดี แต่ขณะนี้จิตสงบลงไปนิดหน่อย แล้วเกิดความรู้ ฟุ้ง ฟุ้ง ฟุ้งขึ้นมา ก็อย่าไปบังคับมัน ปล่อยให้มันฟุ้งไป เราเอาสติกำหนดตามรู้อย่างเดียวเท่านั้น เพราะจิตเมื่อสงบเป็นสมาธิแล้ว มันมีพลังงาน เมื่อมีพลังงานแล้ว เขาก็อยากทำงาน เมื่อเขาทำงานของเขา เราเอาสติตามรู้ไปอย่างเดียวเท่านั้น

เมื่อจิตคิด เรากำหนดรู้ เขาไม่ยอมหยุด นั่นแสดงว่าจิตมีพลังเพียงพอที่จะทำงานได้แล้ว แต่ถ้าคิด กำหนดรู้ แล้วเขาหยุด นั่นแสดงว่ากำลังยังอ่อน ถ้าเขาหยุดก็ให้เขาหยุด เขาคิด ให้เขาคิด

เอาสติตามรู้ไปอย่างเดียว

เมื่อจิตสงบแล้ว ความคิดเกิดขึ้น เรียกว่า **วิตก** ถ้าสติกำหนดรู้พร้อมอยู่ เรียกว่า **วิจาร** เมื่อจิตมีวิตก วิจาร ผู้ปฏิบัติไม่เอะใจ หรือไม่เข้าใจผิด ปล่อยให้เขาวิตกวิจารไป อย่าไปห้ามความเป็นเช่นนั้น แล้วในที่สุดเขาจะเกิด **ปีติ** ขนหัวลุก ขนหัวพอง แล้วมีความ **สุข** จิต **มีความเป็นหนึ่ง** กำหนดรู้อยู่ที่อารมณ์จิตที่เกิดดับอยู่ เรียกว่า สมาธิ มี วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา เป็นปฐมฌาน เป็นจุดเริ่มของปฐมฌาน ว่าโดยชื่อของฌาน ก็เรียกว่า **ลักขณูปนิชฌาน** เป็นฌานในอริยมรรค อริยผล ฌานในวิปัสสนา จิตสงบแล้วต้องเกิดวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

สมาธิในฌานสมาบัติ จิตสงบแล้ว เอาแต่นิ่งลูกเดียว

นี่ความเป็นของสมาธิเป็น ๒ อย่าง พึงสังเกตดูให้ดี

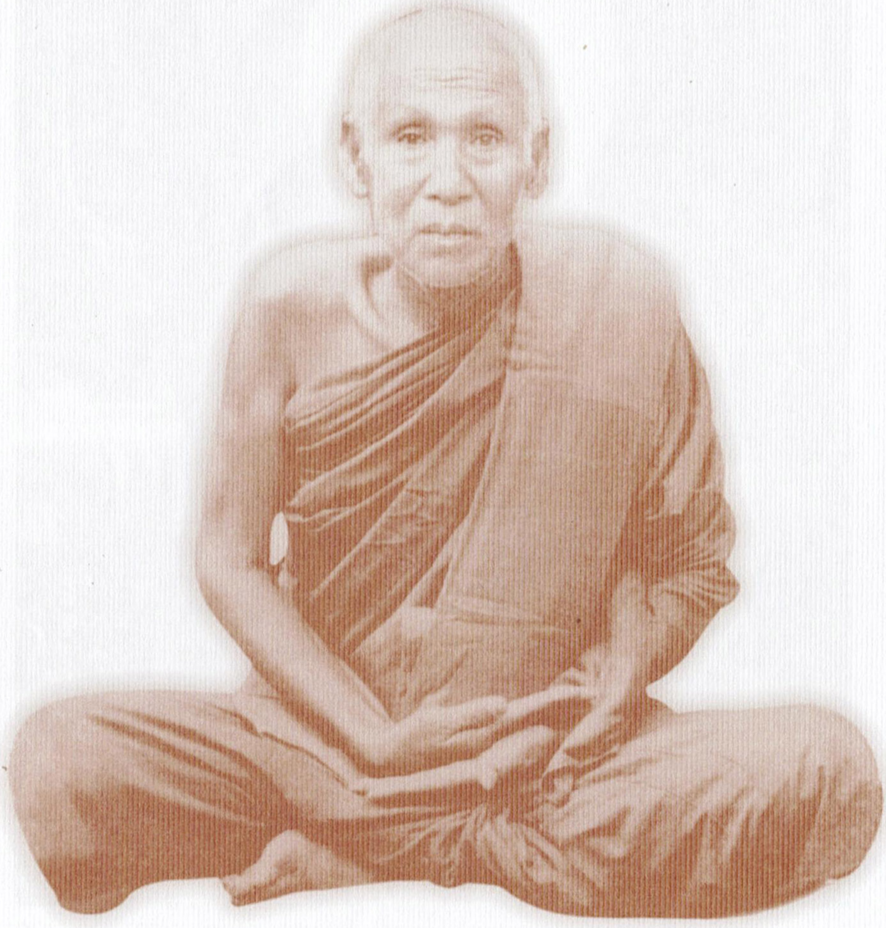
ก่อนที่จะหยุด ได้พักการปฏิบัติ ขอให้ทุกท่านกำหนดจิตพิจารณาทบทวน ตั้งแต่เราเริ่มไหว้พระสวดมนต์ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ได้สมาทานศีล ได้รับศีล ได้ตั้งใจปฏิบัติสมาธิ ตั้งใจฟังธรรม ว่าเราได้ทำอะไรมาบ้าง เวลาฟังธรรมเข้าใจไหม เวลาปฏิบัติสมาธิ จิตสงบหรือไม่ ให้พิจารณาทบทวนดูเพื่อกระตุ้นเตือนจิตของเราให้เกิดความคิดพิจารณาเองในกาลต่อไป

บัดนี้เป็นเวลาอันสมควรแล้ว เห็นว่าการฟังธรรม การปฏิบัติธรรม ก็ขอยุติลงเพียงแค่นี้ ขอทุกท่านจงสำเร็จคุณธรรมตามที่ตนปรารถนาโดยทั่วกัน อาตมาขออนุโมทนาในบุญกุศลของท่านพร้อม.



ตามรอยพระบูรพาจารย์

พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย)



หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล
วัดเลียบ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

ตามรอยพระบูรพาจารย์

หลักความเป็นจริงของการทำสมาธิ ถ้าหากเราจะถามว่า อยากจะทำสมาธิ ทำอย่างไร เราจะได้คำตอบว่า ***ทำสมาธิ คือ ทำจิตให้มีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก จะเป็นอะไรก็ได้***

หลวงปู่เสาร์ ซึ่งเป็นอาจารย์ของ **หลวงปู่มั่น** พระออกเดินธุดงคกรรมฐานที่ไปเที่ยวปักกลดอยู่ในป่าในดง ในถ้ำในเขา องค์แรกของภาคอีสาน คือ **หลวงปู่เสาร์ กันตสีโล** ท่านมีกำเนิดเกิดขึ้นที่บ้านข่าโคม ตำบลหัวดอน อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ในเมื่อท่านออกบวชในพระศาสนา ท่านสนใจในเรื่องการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน วิปัสสนากัมมัฏฐานโดยถ่ายเดียว ซึ่งสหธรรมิกคู่หูของท่านคือ **พระปัญญาพิศาลเถร (หนู)** เป็นคนเกิดในเมืองอุบล ท่านออกเดินธุดงค์ร่วมกัน หลวงปู่เสาร์ตามปกติท่านเป็นพระที่เทศน์ไม่เป็น แต่ปฏิบัติให้ลูกศิษย์ดูเป็นตัวอย่าง สมัยที่หลวงพ่อเป็นเณรอยู่ใกล้ๆ ท่าน ถ้าวันไหนเราคิดว่าวันนี้จะเดินจงกรมแข่งกับท่านอาจารย์ใหญ่ วันนั้นท่านจะเดินจงกรมไม่หยุดจนกว่าเราหยุดนั่นแหละ ท่านจึงจะหยุด ท่านจะไม่ยอมให้เราชนะท่าน เวลาท่านสอนสมาธิ ถ้ามีใครถามว่า...ส่วนใหญ่คนอีสานก็ถามแบบภาษาอีสาน

"อยากปฏิบัติสมาธิ เฮ็ดจังได๋ ญาทาน"

"พุทโธตี๊"

---

*เทศน์อบรมครูผู้สอนวิชาพระพุทธศาสนา เขตการศึกษา ๑๑ เมื่อวันที่ ๑๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๘

"ภาวนาพุทโธแล้วมันจะได้อีหยังขึ้นมา"

"อย่าถาม"

"พุทโธแปลว่าจังได๋"

"ถามไปหาซิแตกอีหยัง ยังว่าให้ภาวนาพุทโธ" ท่านพูดแค่นี้แล้วก็ไม่มีคำอธิบาย ถ้าหากว่าใครเชื่อตามคำแนะนำของท่าน ไปตั้งใจภาวนาพุทโธจริงๆ ไม่เฉพาะแต่เวลาเรามานั่งอย่างเดียว ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ ใจนึกพุทโธไว้ได้ตลอดเวลา ไม่ต้องเลือกว่าเวลานี้เราจะภาวนาพุทโธ เวลานี้เราจะไม่ภาวนาพุทโธ ท่านสอนให้ภาวนาทุกลมหายใจ บางคนก็ไปข้องใจว่าภาวนาพุทโธอยู่ในห้องน้ำห้องส้วมมันจะไม่บาปหรือ ไม่บาป ธรรมะเป็นอกาลิโก ไม่เลือกกาลเลือกเวลา พระองค์สอนไว้แล้ว ถ้ายิ่งเข้าไปในห้องน้ำห้องส้วมนั่นแหละยิ่งภาวนาดี เพราะมันมีสิ่งประกอบ สิ่งที่จะทำให้เรามองเห็นสิ่งปฏิกูลน่าเกลียดโสโครกมันก็แสดงออกมาให้เราเห็น

เราภาวนาพุทโธ **พุทโธ** แปลว่า รู้ รู้ในสิ่งที่เราทำอยู่ในขณะนั้น ทีนี้ถ้าหากว่าท่านผู้ใดเชื่อตามคำแนะนำของหลวงปู่ท่าน ไปภาวนาพุทโธอย่างเอาจริงเอาจัง ส่วนใหญ่จะไม่เกิน ๗ วัน บางคนเพียงครั้งเดียว จิตสงบ สว่าง เป็นสมาธิ รู้ ตื่น เบิกบานขึ้นมา ในเมื่อใครภาวนาจิตเป็นสมาธิ เวลามาถามท่าน... ภาวนาพุทโธแล้วจิตของฉัน ตอนแรกๆ มันมีอาการเคลิ้มๆ เหมือนกับจะง่วงนอน มันสลึมสลือเหมือนครึ่งหลับครึ่งตื่น พอเผลอๆ จิตมันวูบไปนิ่งปั๊บ สว่างโพล่งขึ้นมา คล้ายๆ กับว่ามันมองเห็นอะไรหมดทุกสิ่งทุกอย่าง บางทีภาวนาอยู่ในห้องมืดๆ พอจิตวูบไป สว่างโพล่งขึ้นมาเหมือนกับมันมองเห็นทั่วหมดในห้อง จนตกใจว่าแสงอะไรมันมาสว่างไสว พอตกใจแล้วสมาธิถอน ลืมตาขึ้น ความมืดมันก็มาแทนที่ อันนี้เป็น

จุดสำคัญ คือ ถ้าจิตของเราได้สัมผัสกับสิ่งแปลกใหม่ มันจะเกิดความตื่นตกใจหรือเกิดเอะใจขึ้นมา แต่ถ้าหากว่าเราไม่ตื่นตกใจหรือเอะใจ จิตของเราสามารถมีสติประคับประคองรู้อยู่โดยธรรมชาติ จิตมันก็สงบ นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน มีปีติ มีความสุข เมื่อไปเล่าให้ท่านฟัง ถ้าสิ่งใดมันถูกต้อง ท่านบอกว่า *"เร่งเข้าๆๆๆ"* แล้วไม่อธิบาย แต่ถ้าหากว่ามันไม่ถูกต้อง เช่นอย่างใครทำสมาธิภาวนาแล้วคล้ายๆ กับว่าพอจิตสว่างรู้เห็นนิมิตขึ้นมาแล้วก็น้อมเอานิมิตเข้ามา พอนิมิตเข้ามาถึงตัวถึงใจแล้วมันรู้สึกว่าอึดอัดใจ เหมือนหัวใจถูกบีบแล้วสมาธิที่สว่างก็มืดไปเลย อันนี้ท่านบอกว่า *"อย่าทำอย่างนั้น มันไม่ถูกต้อง"*

เมื่อเกิดนิมิตขึ้นมา ถ้าหากว่าไปเล่าให้ท่านอาจารย์องค์ใดฟัง ถ้าท่านแนะนำให้น้อมเอานิมิตนั้นเข้ามาหาตัว อันนั้นเป็นการสอนผิด แต่ท่านผู้ใด พอไปบอกว่าภาวนาเห็นนิมิต ถ้าท่านแนะนำว่าให้กำหนดจิตเฉยอยู่ คล้ายๆ กับว่าไม่สนใจกับนิมิตนั้น แล้วนิมิตนั้นจะแสดงปฏิกิริยาเปลี่ยนแปลงไปในแง่ต่างๆ เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะดี มีสมาธิมั่นคง เราจะได้อาศัยความเปลี่ยนแปลงของมโนภาพอันเป็นนิมิตนั้นเป็นเครื่องเตือนให้เรารู้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นิมิตที่เปลี่ยนแปลงเป็น **ปฏิภาคนิมิต** ถ้าหากว่านิมิตที่ปรากฏแล้วหยุดนิ่งไม่ไหวติง ไม่มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ บางทีสมาธิของเราแน่วแน่ ความทรงจำมันฝังลึกลงไปในส่วนลึกของจิต ลงไปถึงจิตใต้สำนึก เมื่อออกจากที่นั่งสมาธิมาแล้วเราไม่ได้นึกถึง มันก็คล้ายๆ มองเห็นนิมิตนั้นอยู่ นึกถึงมันก็เห็น ไม่นึกถึงมันก็เห็น มันติดตาติดใจอยู่อย่างนั้น อันนี้เรียกว่า **อุคคหนิมิต** ว่ากันง่ายๆ ***ถ้าจิตของเรามองเพ่งอยู่ที่ภาพนิ่ง เป็น อุคคหนิมิต ถ้าจิต***

เพ่งรู้ความเปลี่ยนแปลงของนิมิตนั้น เป็น ปฏิภาคนิมิต

อุคคหนิมิตเป็นสมาธิขั้นสมถกรรมฐาน แต่ปฏิภาคนิมิตนั้นเป็นสมาธิขั้นวิปัสสนา เพราะจิตกำหนดหมายรู้ความเปลี่ยนแปลง อันนี้ถ้าหากว่าใครภาวนาได้นิมิตอย่างนี้ไปเล่าให้ท่านอาจารย์เสาร์ฟัง ท่านจะบอกว่า *"เออ...ดีแล้ว เร่งเข้าๆ"* แต่ถ้าใครไปบอกว่า เมื่อเห็นนิมิตแล้ว ผมหรือดิฉันน้อมเข้ามาในจิตในใจ แต่ทำไมเมื่อนิมิตเข้ามาถึงจิตถึงใจแล้ว จิตที่สว่างไสว ปลอดโปร่ง รู้ ตื่น เบิกบาน มันจึงมืดมิดลงไป แล้วเหมือนกับหัวใจถูกบีบ หลังจากนั้นจิตของเราไม่เป็นตัวของตัว คล้ายๆ กับว่าอำนาจสิ่งที่เข้ามานั้นมันครอบไปหมด ถ้าไปเล่าให้ฟังอย่างนี้ ท่านจะบอกว่า ***"ทำอย่างนั้นมันไม่ถูกต้อง เมื่อเห็นนิมิตแล้วให้กำหนดรู้เฉยๆ อย่าน้อมเข้ามา ถ้าน้อมเข้ามาแล้ว นิมิตเข้ามาในตัว มันจะกลายเป็นการทรงวิญญาณ"*** อันนี้เป็นเคล็ดลับในการปฏิบัติ เพราะฉะนั้น ***ถ้าท่านผู้ใดมาแนะนำเราว่า ทำสมาธิแล้วให้น้อมจิตไปรับเอาอำนาจเบื้องบน หรือเห็นนิมิตแล้วให้น้อมเข้ามาในตัว อันนี้อย่าไปเอา มันไม่ถูกต้อง***

ในสายหลวงปู่เสาร์นี่ ท่านสอนให้ภาวนาพุทโธ หลวงพ่อก็เคยแอบถามท่านว่า *"ทำไมต้องภาวนาพุทโธ"* ท่านก็อธิบายให้ฟังว่า *"ที่ให้ภาวนาพุทโธ เพราะพุทโธเป็นกิริยาของใจ เราเขียนเป็นตัวหนังสือ เราจะเขียนเป็น พ.พาน สระอุ ท.ทหาร สะกด สระโอ ตัว ธ.ธง อ่านว่าพุทโธ อันนี้เป็นแต่เพียงคำพูด เป็นชื่อของคุณธรรมชนิดหนึ่ง ซึ่งเมื่อจิตภาวนาพุทโธแล้วมันสงบวูบลงไป นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน พอหลังจากนั้นคำว่าพุทโธมันก็หายไป ทำไมจึงหายไป เพราะจิตถึงพุทโธแล้ว จิตกลายเป็นจิตพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นคุณธรรมที่ทำให้ความเป็นพุทธะเกิดขึ้นในจิตของท่านผู้ภาวนา*

หลังจากนั้น จิตของเราจะหยุดนึกคำว่าพุทโธ แล้วก็ไปนิ่ง รู้ ตื่น เบิกบานสว่างไสว กายเบาจิตเบา กายสงบจิตสงบ ยังแถมมีปีติ มีความสุขอย่างบอกไม่ถูก"

อันนี้มันเป็นพุทธะ พุทโธ โดยธรรมชาติเกิดขึ้นที่จิต แล้วพุทโธแปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นกิริยาของจิต มันใกล้กับความจริง แล้วทำไมเราจึงต้องมาพร่ำบ่น พุทโธๆๆ ในขณะที่จิตของเราไม่เป็นเช่นนั้น ที่เราต้องมาท่องพุทโธนี่ ก็เพราะว่าเราต้องการจะพบพุทโธ ในขณะที่พุทโธยังไม่เกิดขึ้นกับจิตเราก็ต้องท่อง พุทโธๆๆ เหมือนกับเราต้องการอยากจะพบเพื่อนคนใดคนหนึ่ง เมื่อเรายังมองไม่เห็นเขาหรือเขายังไม่มาหาเรา เราก็เรียกชื่อเขา ทีนี้ในเมื่อเขามาพบเราแล้ว ได้พูดจาสนทนากันแล้ว เราก็ไม่จำเป็นจะต้องไปเรียกชื่อเขาอีก ขืนไปเรียกซ้ำๆ เขาจะหาว่าเราร่ำไร ประเดี๋ยวเขาว่าเอา

ในทำนองเดียวกัน ในเมื่อเราเรียกพุทโธๆๆๆ เข้ามาในจิตของเรา เมื่อจิตของเราเกิดเป็นพุทโธเอง คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตของเราก็หยุดเรียกเอง ทีนี้ถ้าหากว่าเรามีความรู้สึกอันหนึ่งแทรกขึ้นมา อ้าว...ควรจะนึกถึงพุทโธอีก พอเรานึกขึ้นมาอย่างนี้ สมาธิของเราจะถอนทันที แล้วกิริยาจิตที่มันรู้ ตื่น เบิกบาน จะหายไป เพราะสมาธิถอน

ตามแนวทางของครูบาอาจารย์ที่ท่านแนะนำพร่ำสอน ท่านจึงให้คำแนะนำว่า ***เมื่อเราภาวนาพุทโธไป จิตสงบ วูบลง นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน แต่ไม่มีอะไรเกิดขึ้น ท่านก็ให้ประคองจิตให้อยู่ในสภาพปกติอย่างนั้น***

ถ้าเราสามารถประคองจิตให้อยู่ในสภาพอย่างนั้นได้ตลอดไป จิตของเราจะค่อยสงบละเอียดๆ ลงไป และในช่วงนี้เหตุการณ์ต่างๆ

มันจะบังเกิดขึ้น ถ้าจิตส่งกระแสออกนอก เกิดมโนภาพ ถ้าวิ่งเข้ามาข้างใน จะเห็นอวัยวะภายในทั่วหมด ภายในกายนี่ ตับไตไส้พุงเห็นหมด แล้วเราจะรู้สึกว่ากายของเรานี่เหมือนกับแก้วโปร่ง ดวงจิตสงบ สว่าง เหมือนกับดวงไฟที่เราจุดไว้ในโป๊ะครอบ แล้วสามารถจะเปล่งรัศมีออกมารอบๆ จนกว่าจิตจะสงบละเอียดลงไปจนกระทั่งกายหายไป แล้วจึงเหลือแต่จิตสว่างไสวอยู่ดวงเดียว ร่างกายตัวตนหายหมด

ถ้าหากจิตดวงนี้มีสมรรถภาพพอที่จะเกิดความรู้ความเห็นอะไรได้ จิตจะย้อนลงมามองเบื้องล่าง เห็นร่างกายตัวเองนอนตายเหยียดยาวอยู่ ขึ้นอืด ผุพังสลายตัวไป ถ้าหากว่าจิตย้อนมามองรู้เห็นอย่างนี้ จิตของผู้นั้นเดินทางถูกต้องตามแนวทางอริยมรรคอริยผล ถ้าหากว่าสงบ นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน ร่างกายตัวตนหายแล้วสงบละเอียดเรียวไปเหมือนปลายเข็ม อันนี้เรียกว่าสมาธิขั้นฌานสมาบัติไปแบบฤาษีชีไพร ถ้าหากจิตของผู้ปฏิบัติไปติดอยู่ในสมาธิแบบฌานสมาบัติ มันก็เดินฌานสมาบัติ ทีนี้ ***ฌานสมาบัตินี้เจริญง่าย แล้วก็เสื่อมง่าย เมื่อมันเสื่อมไปแล้วมันก็ไม่มีอะไรเหลือ*** แต่สมาธิแบบอริยมรรคอริยผล เมื่อเราได้สมาธิแบบภูมิความรู้ความเห็น เช่น เห็นร่างกายเน่าเปื่อยผุพังสลายตัวไป แล้วภายหลังจิตของเราก็จะบอกว่า ร่างกายเน่าเปื่อยเป็นของปฏิกูล ก็ได้ **อสุภกรรมฐาน** เนื้อหนังพังไปแล้วยังเหลือแต่โครงกระดูก ก็ได้ **อัฐิกรรมฐาน** เมื่อโครงกระดูกสลายตัวแหลกละเอียดลงไปบนผืนแผ่นดิน จิตก็สามารถกำหนดรู้ได้ **ธาตุกรรมฐาน**

แต่ว่าในช่วงที่จิตเป็นไปนี่ จิตจะไม่มีความคิด ต่อเมื่อถอนจากสมาธิมาแล้ว สิ่งรู้หายไปหมด พอรู้สึกว่ามาสัมพันธ์กับกาย

เท่านั้นเอง จิตดวงนี้จะอธิบายให้ตัวเองฟังว่า นี่คือการตาย ตายแล้วมันก็ขึ้นอืด น้ำเหลืองไหล เนื้อหนังพังไป เป็นของปฏิกูล น่าเกลียดโสโครก เมื่อเนื้อหนังพังไปหมดแล้ว ก็ยังเหลือแต่โครงกระดูก ทีนี้โครงกระดูกก็แหลกละเอียดหายจมไปในผืนแผ่นดิน ทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น ก็เพราะว่าร่างกายของเรานี่มันมีแต่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไหนเล่า สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา มีที่ไหน ถ้าจิตมันเกิดภูมิความรู้ขึ้นมาอย่างนี้ ภาวนาในขณะเดียว ความเป็นไปของจิตที่รู้เห็นไปอย่างนี้ได้ทั้งอสุภกรรมฐาน อัฐิกรรมฐาน ธาตุกรรมฐาน ประโยคสุดท้าย ไหนเล่าสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา จิตรู้อนัตตา เรียกว่า **อนัตตานุปัสสนาญาณ** ภาวนาทีเดียวได้ทั้งสมถะได้ทั้งวิปัสสนา

การกำหนดหมายสิ่งปฏิกูลน่าเกลียด หรือกำหนดหมายรู้โครงกระดูก แล้วก็กำหนดหมายรู้ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็น **สมถ-กัมมัฏฐาน** ส่วนความรู้ที่ว่า ไหนเล่าสัตว์บุคคลตัวตนเราเขามีที่ไหน เป็น **วิปัสสนากัมมัฏฐาน** เพราะฉะนั้น ท่านนักปฏิบัติทั้งหลาย สมถ-กัมมัฏฐาน วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นคุณธรรมอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อไม่มีสมาธิ ไม่มีฌาน ไม่มีฌาน ไม่มีวิปัสสนา เมื่อไม่มีวิปัสสนาก็ไม่มีวิชชา ความรู้แจ้งเห็นจริง เมื่อไม่มีความรู้แจ้งเห็นจริง จิตไม่ปล่อยวาง ก็ไม่เกิดวิมุตติความหลุดพ้น นี่ สายสัมพันธ์มันก็ไปกันอย่างนี้

อันนี้เป็นแนวการปฏิบัติกรรมฐานในสายของหลวงปู่เสาร์ เพราะฉะนั้น เราอาจจะเคยได้ยินได้ฟังว่า ภาวนาพุทโธแล้วจิตได้แต่สมถกัมมัฏฐาน ไม่ถึงวิปัสสนา อนุสติ ๑๐ พุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ อุปสมานุสติ ภาวนาแล้วจิตสงบ หรือบริกรรมภาวนา เมื่อจิตสงบแล้วถึงแค่สมถกัมมัฏฐาน เพราะว่า

พอภาวนาไปแล้วจิตสงบแล้วมันทิ้งคำภาวนา ฉะนั้น คำว่าพุทโธๆ นี่ มันไม่ได้ติดตามไปกับสมาธิ พอจิตสงบเป็นสมาธิแล้วมันทิ้งทันที ทิ้งแล้วมันก็ได้แต่สงบนิ่ง แต่อนุสติ ๒ คือ กายคตานุสติ อานาปานสติ ถ้าตามหลักวิชาการท่านว่าได้ทั้งสมถะ ทั้งวิปัสสนา

ถ้าเราภาวนาพุทโธ เมื่อจิตสงบ นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน ถ้ามันเพ่งออกไปข้างนอก ไปเห็นภาพนิมิต ถ้านิมิตนั้นนิ่งไม่มีการเปลี่ยนแปลง ก็สมถกัมมัฏฐาน ถ้านิมิตมีการเปลี่ยนแปลงก็วิปัสสนากัมมัฏฐาน ทีนี้ถ้าพุทโธแล้วจิตหยุดนิ่ง สว่าง จิตวิ่งเข้ามาข้างในมารู้เห็นภายในกาย รู้อาการ ๓๒ รู้ความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งร่างกายปกติแล้วมันกลายมันเน่าเปื่อยผุพังสลายตัวไป มันเข้าไปกำหนดรู้ความเปลี่ยนแปลงของสภาวะ คือกายกับจิต ก็เป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน มันก็คลุกเคล้าอยู่ในอันเดียวกันนั่นแหละ

แล้วอีกประการหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเราจะเคยได้ยินได้ฟังว่าสมาธิขั้นสมถะมันไม่เกิดภูมิความรู้ อันนี้ก็เข้าใจผิด ความรู้แจ้งเห็นจริง เราจะรู้ชัดเจนในสมาธิขั้นสมถะ เพราะสมาธิขั้นสมถะเป็นสมาธิที่อยู่ในฌาน จิตสมาธิที่อยู่ในฌานมันเกิดอภิญญา ความรู้ยิ่งเห็นจริง แต่ความรู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างขณะที่จิตอยู่ในสมาธิขั้นสมถะนี้ มันจะรู้เห็นแบบชนิดที่ไม่มีภาษาที่จะพูดว่าอะไรเป็นอะไร สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น เช่น มองเห็นการตาย ตายแล้วมันก็ไม่ว่า เน่าแล้วมันก็ไม่ว่า ผุพังสลายตัวไปแล้วมันก็ไม่ว่า ในขณะที่มันรู้อยู่นั่น แต่เมื่อมันถอนออกมาแล้วยังเหลือแต่ความทรงจำ จิตจึงมาอธิบายให้ตัวเองฟังเพื่อความเข้าใจทีหลัง เรียกว่า เจริญวิปัสสนา นี่ขอให้นักสมาธิทั้งหลายพึงเข้าใจอย่างนี้ ในปฏิปทาของครูบาอาจารย์ก็เห็นว่าบรรจุข้อความและหลักวิธีการไว้อย่างสมบูรณ์.

ขอร่วมอนุโมทนาในความดีกับทุกๆ ท่าน
ที่ร่วมพิมพ์หนังสือ และผู้ที่ได้รับหนังสือเล่มนี้
พิมพ์เป็นธรรมทานโดยคณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์ที่
บริษัทศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด
๖๑ เพชรเกษม ๖๙ ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ
แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๖๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙ โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘
e-mail: silpasiamprinting@hotmail.com

ผู้ต้องการอบรมใจให้เป็นไปเพื่อความฉลาด
รู้เท่าทันกลมายาของกิเลส อย่ายึดปริยัติจนเกิดกิเลส
แต่อย่าปล่อยวางปริยัติจนเลยศาสดา ผิดพระประสงค์
ของพระพุทธเจ้าทั้ง ๒ นัย คือ ในขณะที่ทำสมาธิภาวนา
อย่าส่งใจไปยึดปริยัติจนกลายเป็นอดีตอนาคตไป
ให้ตั้งจิตลงสู่ปัจจุบันคือเฉพาะหน้า
มีธรรมที่ตนเกี่ยวข้องเป็นอารมณ์เท่านั้น

พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

